

Passage de grade : de la ceinture jaune vers la ceinture orange



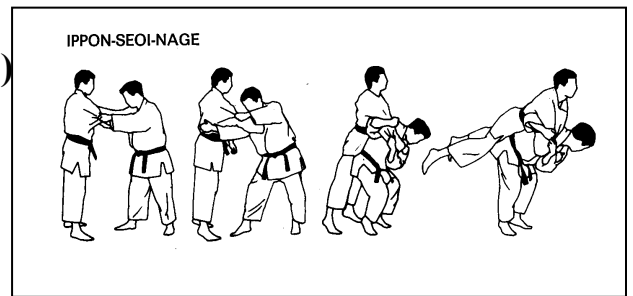
+ toutes les techniques pour le passage de ceinture jaune

Tashi waza : Technique debout

1) Ipon-seoi-nage (projection par une épaule)

Ipon veut dire un point

Ipon-seoi-nage veut dire projection par un point de contact principal qui est un peu en dessous de l'épaule, sur le bras



2) Morote-seoi-nage (projection d'épaule par deux mains)

Morote veut dire à deux mains

Seoi-nage veut dire projection d'épaule



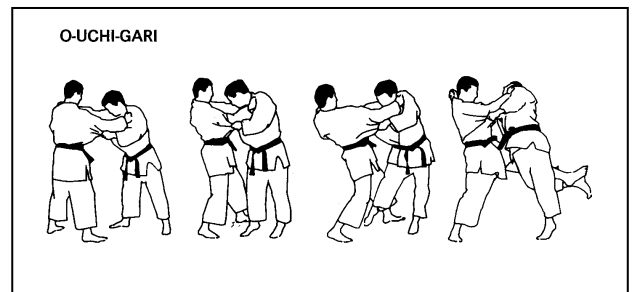
3) Eri-seoi-nage

Même que Morote mais prendre l'autre revers



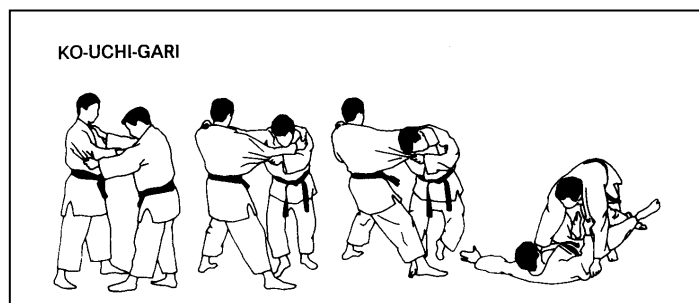
4) O-uchi-gari

O : grand
uchi : intérieur
gari : fauchage



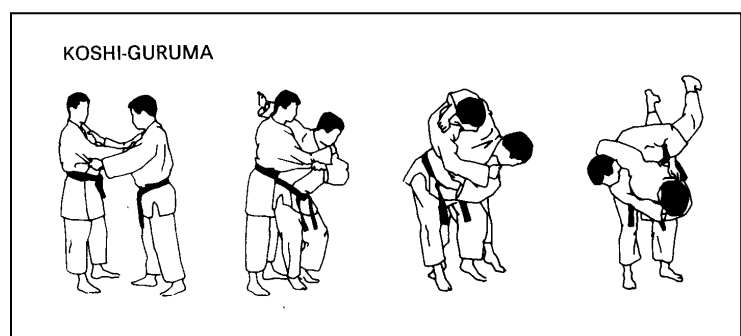
5) Ko-uchi-gari

Ko : petit
uchi : intérieur
gari : fauchage



6) Koshi-guruma

Koshi veut dire hanche
guruma veut dire : roue ou enroulement





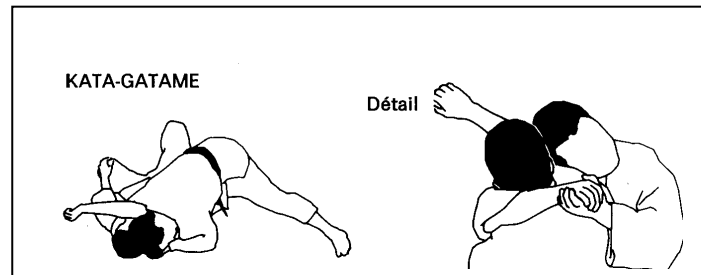
Ne waza : Technique au sol

A) Les immobilisations

1) **Kata gatame** : contrôle latéro-costal par le bras et la tête

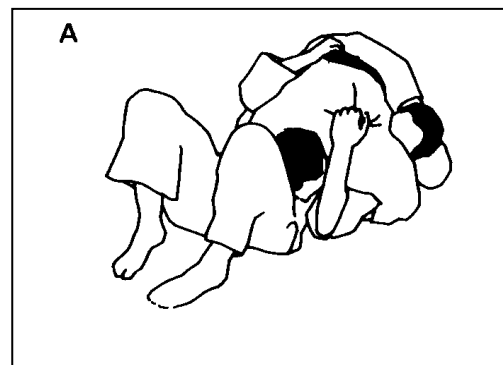
Gatame ou katame signifie contrôle par immobilisation

Uke est entre les jambes de tori.
Tori va chercher une manche avec ses 2 mains et tire son bras jusqu'au dessus de sa tête. Tori en profite pour verrouiller Uke comme sur l'image.
Tori fait basculer uke et se positionne comme sur la photo ci-contre



2) **Kusure kami shiho gatame**

Uke et Tori sont face à face
Tori contrôle le revers opposé et son bras passe en-dessous de son ventre pour basculer et se retrouve en position kusure kami (même départ que la variante de kata-ha)



B) Sorties d'immobilisation

Savoir réaliser deux sorties par immobilisation :

- 1) Kesa gatame : a) aller chercher la ceinture pointer et basculer, b) accrocher la jambe, c) se mettre assis ...
- 2) Kusure gesa gatame : : a) aller chercher la ceinture pointer et basculer, b) se mettre assis
- 3) Yoko shiho gatame : a) bras en dessous du ventre et basculer, b) dégager le bras et tourner
- 4) Tate shiho gatame : a) pousser sur le genou et accrocher la jambe , b) chercher la ceinture et basculer en pontant
- 5) Kata gatame : a) Chercher la ceinture et basculer, b) cumulet arrière
- 6) Kusure kami shiho gatame : a) chercher la ceinture et basculer en pontant b) dégager le bras enroulé

C) Entrées au sol

- 1) Tori entre les jambes de Uke sur le dos (2)
- 2) Uke est sur le ventre (2)