Programme pour l'accession au grade de ceinture <u>bleue</u> +divers + vocabulaire

O-SOTO-GARI ** Grand fauchage extérieur

HIZA-GURUMA** Roue autour du genou

UKI-GOSHI ** Hanche flottante

SEOI-NAGE** (moroté,ippon,éri)
Projection par l'épaule

O-UCHI-GARI * Grand fauchage intérieur

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI**
Blocage du pied en pêchant

KO-UCHI-GARI Petit fauchage intérieur

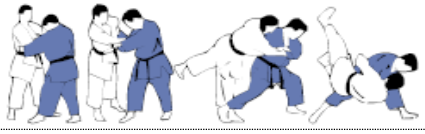
KOSHI-GURUMA Roue autour des hanches

KO-SOTO-GARI Petit fauchage extérieur *

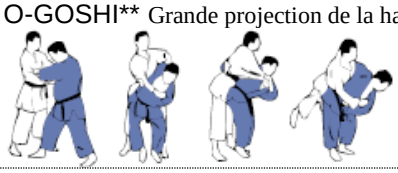
HARAI-GOSHI * Hanche balayée

UCHI-MATA * Fauchage par intérieure de la cuisse

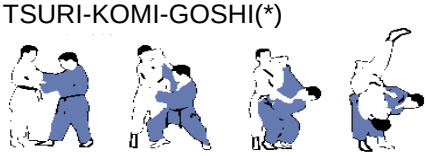
TAI-OTOSHI * Renversement du corps



O-GOSHI** Grande projection de la hanche



TSURI-KOMI-GOSHI(*)



DE-ASHI-BARAI* Balayage du pied avançant

TOMOE-NAGE

OSAE-KOMI-WAZA **Techniques d'immobilisation**

GESA-GATAME***
Contrôle fondamental par le travers

KUZURE-GESA-GATAME****
Variante du contrôle fond. par le travers

KAMI-SHIO-GATAME ***
Contrôle des 4 coins par le dessus

YOKO-SHIO-GATAME ***
Contrôle des 4 coins par le côté

TATE-SHIO-GATAME ***
Contrôle des 4 coins longitudinalement

KATA-GATAME *** Contrôle par l'épaule

KUZURE-KAMI-SHIO-GATAME***
Variante du contrôle des 4 points par le dessus

***DEGAGEMENTS AU SOL**

Gesa-gatame
Kuzure-gesa-gatame
Kata gatame
Yoko shio gatame
Kami-shio-gatame

ENTREES

-Retournement avec Uké en quadrupédique (2 formes de face, de côté, à califourchon.)

-Uké couché sur le dos, Tori debout (2 formes) et à genoux (3 formes.)
Uké couché sur le ventre(2 formes.)

***DEFENSES AU SOL**

-Tori couché sur le dos, Uké debout ou à genoux (2 formes.)
- Tori en quadrupédique(Uké de face ou de côté ou à califourchon (2 formes.)

<u>NAGE-NO-KATA</u>
TE-WAZA Technique de main

<u>REN-ZOKU-WAZA :</u> combinaison
A partir de :
- O-SOTO-GARI
- SEOI-NAGE
- HARAI-GOSHI
- UCHI-MATA
- TAI-OTOSHI

(Fond./*nombre de variante.)