

Programme pour l'accèsion au grade de ceinture orange

+ chutes + divers + retournements

*NAGE WAZA

O-SOTO-GARI * Grand fauchage extérieur



Techniques de projection

UKI-GOSHI * Hanche flottante



HIZA-GURUMA* Roue autour du genou



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



SEOI-NAGE (moroté et ippon) Projection par l'épaule



O-UCHI-GARI Grand fauchage intérieur



O-GOSHI* Grande projection de la hanche

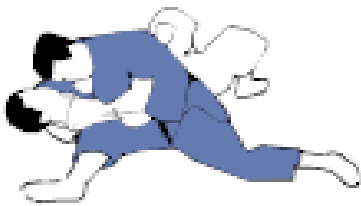


DE-ASHI-BARAI* Balayage du pied avançant



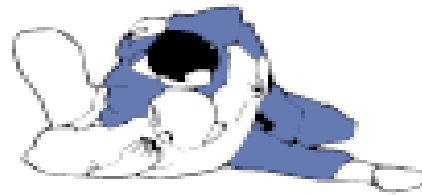
OSAE-KOMI-WAZA

GESA-GATAME** Contrôle fondamental par le travers



Techniques d'immobilisation

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



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



Attention, il faut introduire les 4 doigts de la main droite à l'intérieur du kimono

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

Avant



TATE-SHIO-GATAME * Contrôle des 4 coins longitudinal.



KATA-GATAME * Contrôle par l'épaule

