













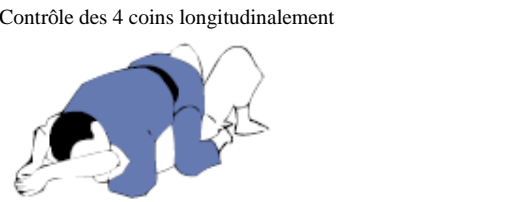




Programme pour l'accèsion au grade de ceinture Verte +divers + retournements

<p>O-SOTO-GARI ** Grand fauchage extérieur</p> 	<p>HIZA-GURUMA ** Roue autour du genou</p> 	<p>UKI-GOSHI ** Hanche flottante</p> 
<p>SEOI-NAGE** (moroté, ippon, éri) Projection par l'épaule</p> 	<p>O-UCHI-GARI * Grand fauchage intérieur</p> 	<p>SASAE-TSURI-KOMI-ASHI** Blocage du pied en pêchant</p> 
<p>KO-UCHI-GARI Petit fauchage intérieur</p> 	<p>KOSHI-GURUMA Roue autour des hanches</p> 	<p>O-GOSHI** Grande projection de la hanche</p> 
<p>HARAI-GOSHI Hanche balayée</p> 	<p>UCHI-MATA Fauchage intérieure de la cuisse</p> 	<p>TAI-OTOSHI Renversment du corps</p> 
<p>KO-SOTO-GARI Petit fauchage extérieur</p> 	<p>DE-ASHI-BARAI* Balayage du pied avançant</p> 	

OSAE-KOMI-WAZA

Techniques d'immobilisation

<p>GESA-GATAME*** Contrôle fondamental par le travers</p> 	<p>KUZURE-GESA-GATAME*** Variante du contrôle fond. par le travers Attention, il faut introduire les 4 doigts de la main droite à l'intérieure du kimono</p> 	<p>KAMI-SHIO-GATAME *** Contrôle des 4 coins par le dessus</p> 
<p>YOKO-SHIO-GATAME ** Contrôle des 4 coins par le côté Avant</p> 	<p>TATE-SHIO-GATAME ** Contrôle des 4 coins longitudinalement</p> 	<p>KATA-GATAME ** Contrôle par l'épaule</p> 
<p>KUZURE-KAMI-SHIO-GATAME * Variante du contrôle des 4 points par le dessus</p> 	<p>*DEGAGEMENTS AU SOL Gesa-gatame Kuzure-gesa-gatame Kami-shio-gatame</p>	<p>*DEFENSES AU SOL -Tori couché sur le dos, Uké debout ou à genoux (2 formes.)</p>

(Fond./ *nombre de variante.)