



# CEINTURE BLANCHE à BLANCHE - JAUNE



## NE-WAZA (techniques au sol)

Depuis ces situations :



UKE et TORI sont debout face à face



UKE et TORI sont à genoux face à face



JE SAIS COMMENT IMMOBILISER UKE

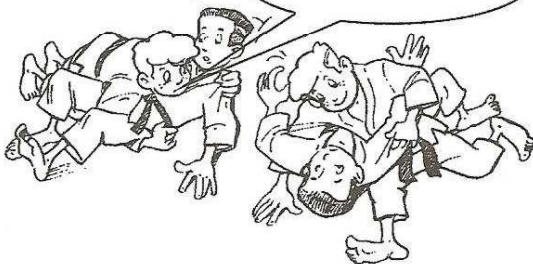
et après avoir projeté je fais ma liaison debout/sol



UKE est à 4 pattes TORI sur le côté avec des saisies

JE L'IMMOBILISE AVEC DES FORMES DE :

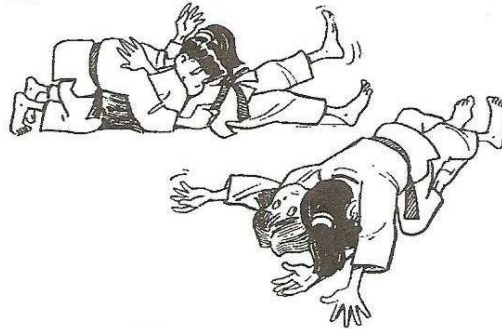
YOKO-SHIO-GATAME



Mon bras droit sous l'aisselle gauche d'Uke, c'est mieux !

KUSURE-GESA-GATAME

KAMI-SHIO-GATAME



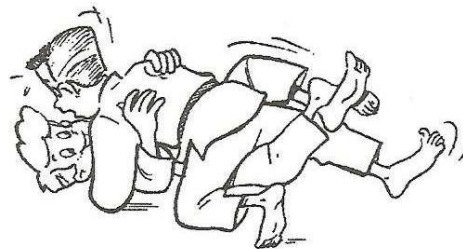
TATE-SHIO-GATAME



ET AUSSI ME DÉFENDRE



à plat ventre

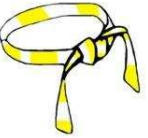


En saisissant une jambe entre les miennes

Je fais une croix dans les techniques que j'ai apprises et que je réussis bien



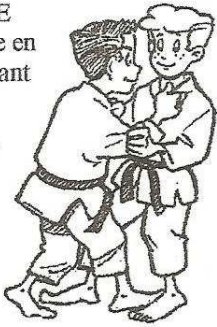
# CEINTURE BLANCHE à BLANCHE - JAUNE



## NAGE-WAZA (techniques debout)



UKE avance en poussant



UKE se déplace côté droit



### ACTIONS D'UKE

UKE recule en tirant



UKE se déplace côté gauche



JE REPONDS AVEC DES FORMES DE :

HIZA-GURUMA (pied au genou)

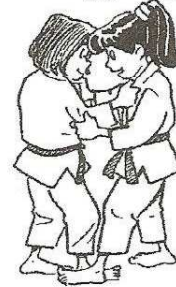


SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (sur son pied)

O-SOTO-GARI



KO-SOTO-GARI



TAÏ-OTOSHI



O-GOSHI



O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI

MOROTE-SEOÏ-NAGE (en barrage)

Je fais une croix dans les techniques que j'ai apprises et que je réussis bien



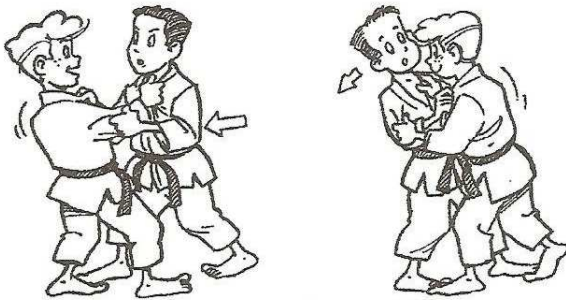
# CEINTURE BLANCHE à BLANCHE - JAUNE



## POINTS TRES IMPORTANTS :



Quand UKE me pousse, je  
le fais tomber sur son avant



Et quand il me tire, je le fais  
tomber sur son arrière !



HAJIME = commencez !



MATTE = arrêtez !

J'ai 7 ans, je connais tout ce programme et je deviens Ceinture Blanche et Jaune le :

Signature professeur :

de ou des assistant (s) :