



CEINTURE JAUNE à CEINTURE J/O



NAGE-WAZA (techniques debout)



SITUATIONS D'ETUDE



- UKE pousse et avance
- UKE tire et recule
- UKE se déplace du côté manche tenue

REPONSES DE TORI : je fais une croix dans les cases des techniques choisies et réussies

- HIZA-GURUMA
- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



VOCABULAIRE

- TAÏ-OTOSHI
- MOROTE avec barrage
- ASHI-GURUMA
- O-SOTO
- KO-SOTO
- O-UCHI
- KO-UCHI



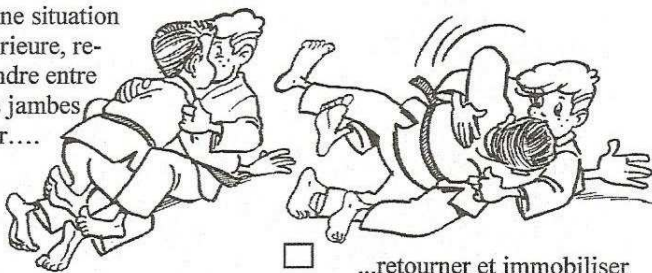
CEINTURE JAUNE à CEINTURE J/O

NE-WAZA (techniques au sol)



EN POSITION INFÉRIEURE (sous UKE), je réussis à :

D'une situation inférieure, reprendre entre mes jambes pour....



Me dégager des immobilisations

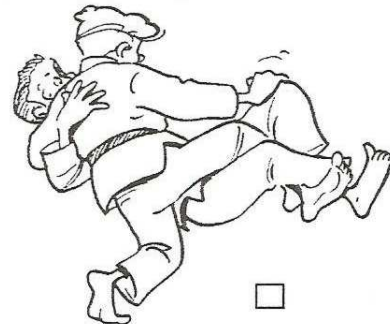


EN POSITION SUPÉRIEURE (sur UKE), je réussis à :

Retourner UKE quand il est en quadrupédie.....



Dégager ma jambe et immobiliser



Enchaîner en liaison Debout / Sol et immobiliser pour gagner !



CEINTURE JAUNE à CEINTURE J/O



QUELQUES PRECISIONS



J'AI APPRIS A ESQUIVER ET/OU RIPOSTER :

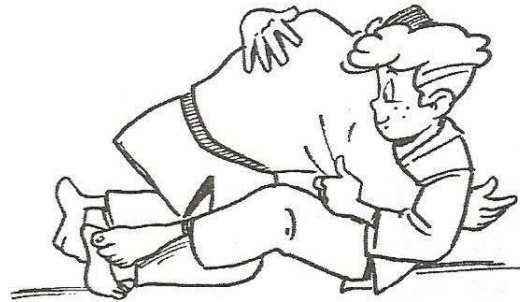
EXEMPLE



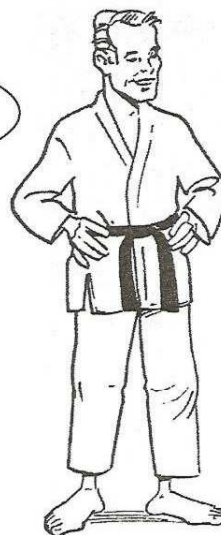
UKE fait HIZA-GURUMA....



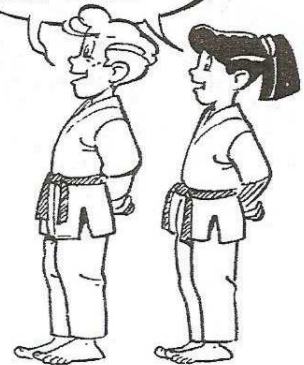
J'esquive...je pivote....



..et je fais HIZA-GURUMA
à mon tour, par exemple !



- SEOI : EPAULE
- OKURI : LES DEUX
- BARAI : BALAYAGE
- IPPON : VICTOIRE
- TOKETA : SORTIE D'IMMOBILISATION
- GARI : FAUCHAGE
- ASHI : JAMBE, PIED



Je connais plein de mots Japonais et sais ce qu'ils veulent dire !

J'ai 8ans, je connais tout ce programme et je deviens Ceinture Jaune-Orange le :

Signature professeur :

de ou des assistant (s) :