



CEINTURE O/V à CEINTURE VERTE

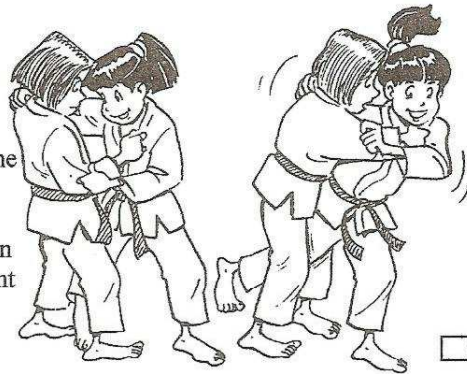


NAGE-WAZA (techniques debout)

SITUATIONS D'ETUDE

- UKE avance en poussant
- UKE recule en tirant
- TORI tire et recule, UKE suit
- TORI tire et recule, UKE résiste
- Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche
- Le couple tourne vers la droite ou la gauche

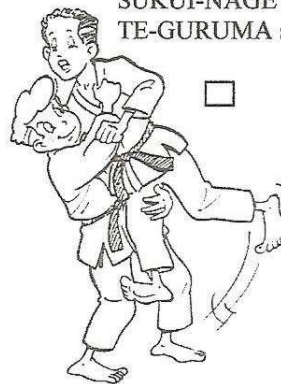
Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire réellement une autre



REPONSES DE TORI

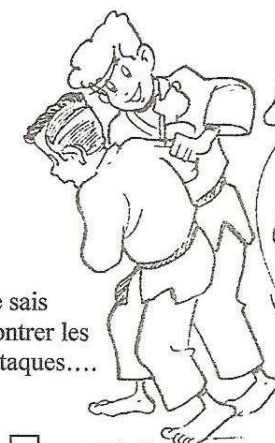
- HIZA-GURUMA
- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- O-SOTO-GARI
- KO-SOTO-GARI
- TAÏ-OTOSHI
- MOROTE avec barrage
- DE-ASHI-BARAÏ
- OKURI-ASHI-BARAÏ
- UKI-GOSHI
- O-GOSHI
- IPPON-SEOÏ-NAGE
- MOROTE-SEOÏ-NAGE
- ERI-SEOÏ-NAGE
- KOSHI-GURUMA
- ASHI-GURUMA
- HARAÏ-GOSHI
- O-UCHI-GARI
- KO-UCHI-GARI
- TANI-OTOSHI
- UCHI-MATA
- STURI-KOMI-GOSHI
- SODE-STURI-KOMI-GOSHI

SUKUI-NAGE ou TE-GURUMA selon...



USHIRO-GOSHI

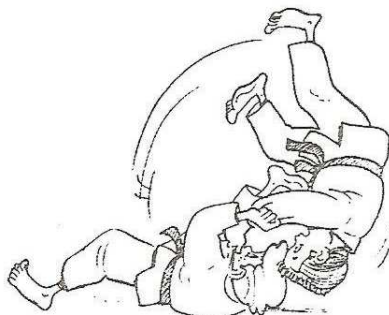
Je sais contrer les attaques....



avant et...



...arrière !



TOMOE-NAGE



YOKO-TOMOE-NAGE



CEINTURE O/V à CEINTURE VERTE



NE-WAZA (techniques au sol)



SITUATIONS D'ETUDE

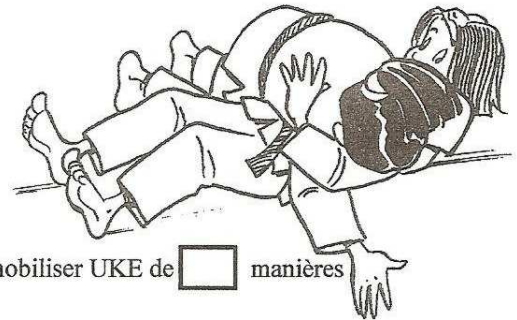
Je sais retourner et immobiliser UKE de manières



Je sais passer les jambes d'UKE de manières



Je sais dégager mes jambes de manières

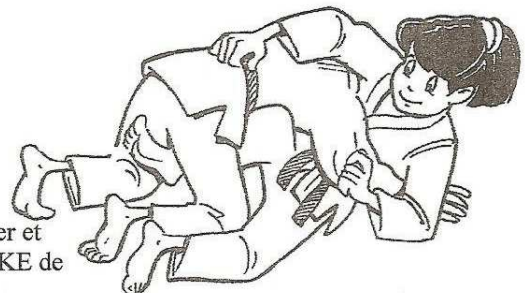


Je sais immobiliser UKE de manières

POSITION INFÉRIEURE

Je sais retourner et immobiliser UKE de

manières





CEINTURE O/V à CEINTURE VERTE



QUELQUES PRECISIONS

J'inscris par secteur de chute, les techniques que je maîtrise le mieux :

ARRIERE DROIT :

- 1
- 2

ARRIERE GAUCHE :

- 1
- 2

AVANT DROIT :

- 1
- 2

AVANT GAUCHE :

- 1
- 2



J'inscris mes enchaînements et confusions préférées :

AVANT-ARRIERE :

-
-
-

ARRIERE-AVANT :

-
-
-

J'inscris la liaison debout/sol que je préfère :

Après mon attaque vers l'avant :

-
-

Après mon attaque vers l'arrière :

-
-

Après avoir été attaqué sur l'avant :

-
-

Après avoir été attaqué sur l'arrière :

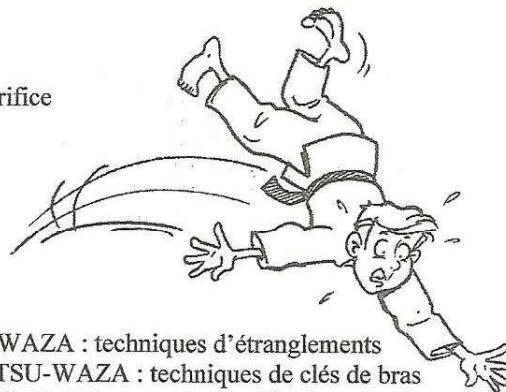
-
-

VOCABULAIRE :

SUTEMI : technique de sacrifice
 TOMOE : cercle
 TE : main



SHIME-WAZA : techniques d'étranglements
 KANSETSU-WAZA : techniques de clés de bras
 NAGE-NO-KATA : exercice codifié de projections



J'ai au moins 12 ans, je deviens Ceinture Verte le :

Signature professeur :

de ou des assistant (s) :