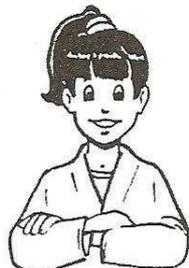




# CEINTURE BLEUE à CEINTURE MARRON



## NAGE-WAZA (techniques debout)

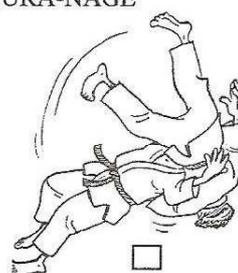


TRAVAIL A PARTIR  
DES DIFFERENTES  
SITUATIONS D'ETUDE

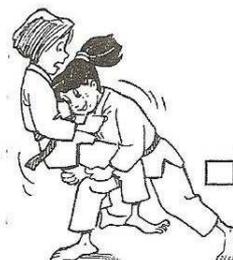
### PROGRAMME GENERAL

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> HIZA-GURUMA           | <input type="checkbox"/> HARAÏ-GOSHI           |
| <input type="checkbox"/> SASAE-TSURI-KOMI-ASHI | <input type="checkbox"/> O-UCHI-GARI           |
| <input type="checkbox"/> O-SOTO-GARI           | <input type="checkbox"/> KO-UCHI-GARI          |
| <input type="checkbox"/> KO-SOTO-GAKE          | <input type="checkbox"/> UCHI-MATA             |
| <input type="checkbox"/> KO-SOTO-GARI          | <input type="checkbox"/> TSURI-KOMI-GOSHI      |
| <input type="checkbox"/> TAÏ-OTOSHI            | <input type="checkbox"/> SODE-TSURI-KOMI-GOSHI |
| <input type="checkbox"/> MOROTE avec barrage   | <input type="checkbox"/> TOMOE-NAGE            |
| <input type="checkbox"/> KUBI-NAGE             | <input type="checkbox"/> YOKO-TOMOE-NAGE       |
| <input type="checkbox"/> OKURI-ASHI-BARAÏ      | <input type="checkbox"/> TANI-OTOSHI           |
| <input type="checkbox"/> DE-ASHI-BARAÏ         | <input type="checkbox"/> TE-GURUMA             |
| <input type="checkbox"/> UKI-GOSHI             | <input type="checkbox"/> USHIRO-GOSHI          |
| <input type="checkbox"/> O-GOSHI               | <input type="checkbox"/> HANE-GOSHI            |
| <input type="checkbox"/> IPPON-SEOÏ-NAGE       | <input type="checkbox"/> SOTO-MAKIKOMI         |
| <input type="checkbox"/> MOROTE-SEOÏ-NAGE      | <input type="checkbox"/> SUMI-GAESHI           |
| <input type="checkbox"/> ERI-SEOÏ-NAGE         | <input type="checkbox"/> YOKO-GURUMA           |
| <input type="checkbox"/> KOSHÏ-GURUMA          | <input type="checkbox"/> KATA-GURUMA           |
| <input type="checkbox"/> ASHI-GURUMA           |  |

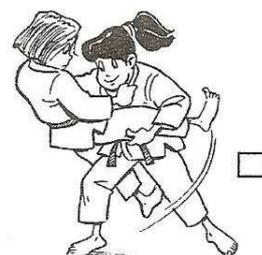
URA-NAGE



USHIRO-GOSHI



MOROTE-GARI



KUCHIKI-DAOSHI



HARAÏ-TSURI-KOMI-ASHI

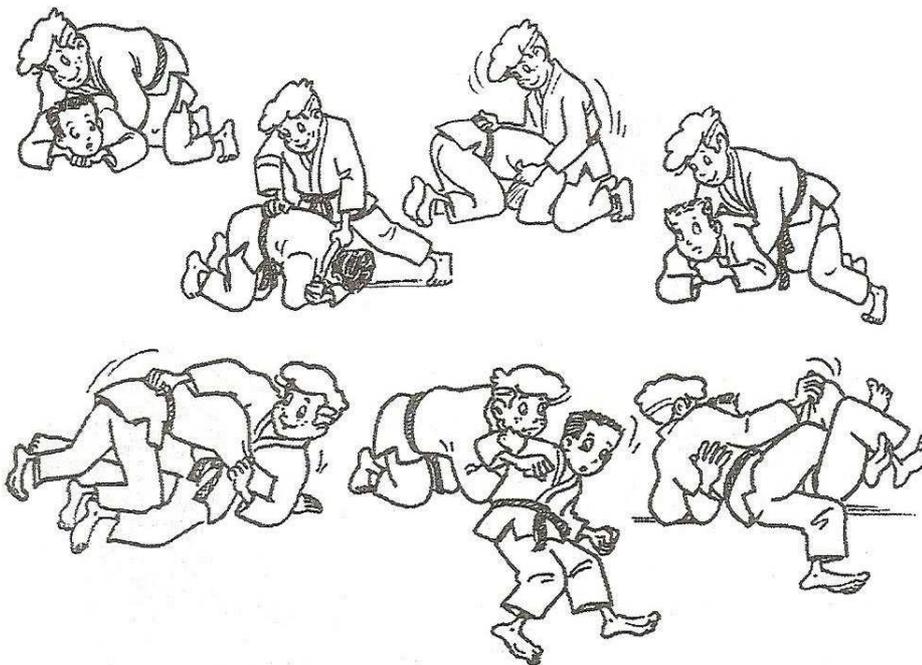


# CEINTURE BLEUE à CEINTURE MARRON



## NE-WAZA (techniques au sol)

### JE MAÎTRISE BIEN MES RETOURNEMENTS ET MES DEGAGEMENTS



### ETUDE DES CLES DE BRAS (KANTSESU-WAZA)

JUJI-GATAME



UDE-GARAMI



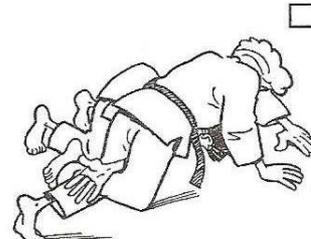
UDE-GATAME



WAKI-GATAME



HARA-GATAME



ASHI-GATAME

## CEINTURE BLEUE à CEINTURE MARRON



Je sais projeter  
à droite et à  
gauche



J'inscris par secteur de chute, les techniques que je préfère :

ARRIERE DROIT :

1

2

ARRIERE GAUCHE :

1

2

AVANT DROIT :

1

2

AVANT GAUCHE :

1

2

J'inscris les enchaînements que je préfère :

AVANT-ARRIERE :

-

-

ARRIERE-AVANT :

-

-

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

Projection avant :

Immobilisation :

Projection arrière :

Immobilisation :

### JE CONNAIS AUSSI DES TECHNIQUES

D'étranglements : SHIME-WAZA

De clés de bras : KANTSESU-WAZA

De défense en JU-JITSU sur attaque de face  
Sur attaque arrière

Trois séries du NAGE-NO-KATA

# CEINTURE BLEUE à CEINTURE MARRON



## PROGRAMME INDIVIDUALISE

Je sais projeter :



En tournant vers la droite..... ou vers la gauche



JUJI : en croix

UDE : bras

WAKI : aisselle

HARA : ventre

YOKO : côté

TOKUI-WAZA : technique préférée

OKURI : les deux

SHIME ou JIME : étranglement

ATEMI : coup porté avec les poings, les pieds...

MAKI : enrouler

SANKAKU : triangle

SHIAÏ : compétition

## VOCABULAIRE :



J'ai au moins 14 ans, je deviens Ceinture Marron le :

Signature professeur :

de ou des assistant (s) :