

Passage de grade : de la ceinture bleue vers la ceinture marron



+ toutes les techniques pour le passage de ceinture jaune, orange, verte, bleue
 Les techniques précédentes doivent être réalisées en déplacement.
 Connaître une variante en plus pour chaque immobilisation sur réaction de Uke
 Connaître une variante en plus pour chaque étranglement et clé de bras

Tashi waza : Technique debout

1) Tomoe nage : Projection en cercle

Tomoe-Nage



2) Hane goshi : Hanche sautée

Hane-Goshi



3) Morote gari : Faucher à l'aide des 2 mains

Morote-Gari



4) Tani otoshi : Chute dans la vallée

Tani-Otoshi



Passage de grade : de la ceinture bleue vers la ceinture marron



Ne waza : Technique au sol

A) Shime waza (Etranglements)

Pour la ceinture marron, tu dois connaître la fondamentale + 2 variantes

1) Hadaka-jime

Fondamentale : Uke assis



Variantes pour Hadaka :

Uke entre les jambes
Uke va chercher la ceinture
Tori place son mollet sur sa nuque. La main gauche tient le mollet

Uke à 4 pattes
Tori fait basculer Uke sur son dos
Contrôle entre les jambes
Placement direct

2) Kata-ha-jime

Fondamentale : Uke assis
Léger pivot lors de l'action



Variantes pour kataha :

Uke à 4 pattes
Tori au dessus basculement

Uke à 4 pattes
Tori devant lui
Placement comme pour
l'amenée de kusure kami
shiho gatame

Passage de grade : de la ceinture bleue vers la ceinture marron



B) Kansetzu waza (Clés de bras)

1) Ude gatame

Fondamentale : Uke sur le dos



Variantes pour Ude :

Uke entre les jambes
Uke contrôle le col
Tori réalise une rétropulsion
Pousse sur le genoux
Pousse sur la hanche

Tori Uke debout

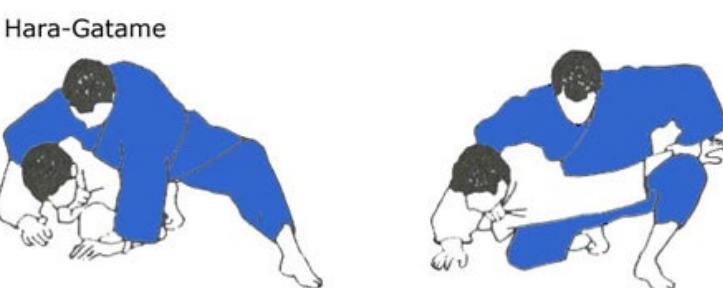
Tori et Uke debout (contrôle avec le biceps)

Tori en yoko shiho gatame
Uke le repousse bras tendu

Tori en Kusure
Uke le repousse
Tori applique en passant la jambe au dessus de la tête

2) Hara gatame (ventre)

Fondamentale : Uke à 4 pattes



Variantes pour Hara :

Tori prend Uke dans l'ancienne Ushiro et passe la jambe et le bras et applique

Tori Uke debout

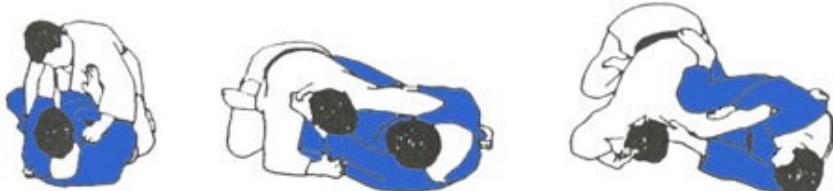
Tori en position quadrupédique Uke au dessus de face

Uke essaie de retourner Tori
Tori profite du mouvement

3) Hiza gatame (genoux)

Fondamentale: Uke entre les jambes

Hiza-Gatame



Variantes pour Hiza :

Tori en Keza gatame
Uke dégage le bras

Tori en Ushiro
Uke dégage le bras

Uke en position quadrupédique
Tori accroche le bras avec sa jambe et se place en gesa
D'un côté ou de l'autre



Les Katas

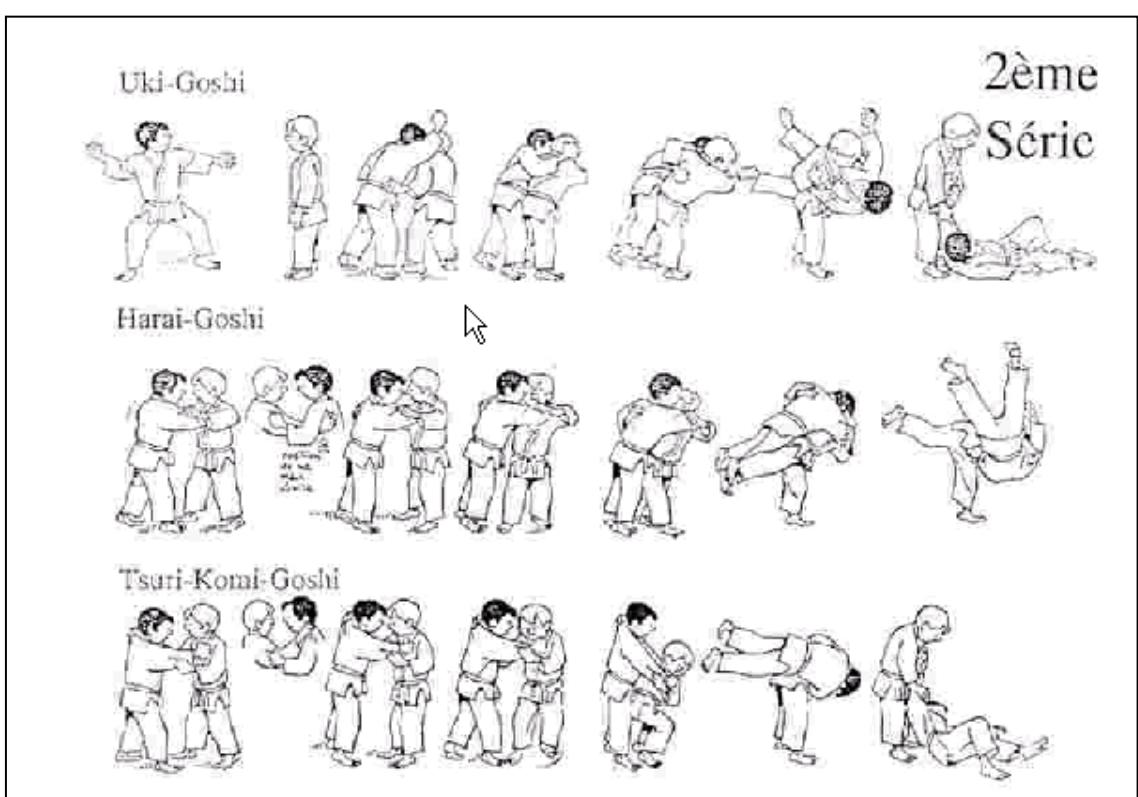
1ère série: Te waza (Mouvements de bras) déjà vu pour ceinture bleue

- uki-otoshi* (renversement flottant)
- ippon-seoi-nage* (projection par une épaule)
- kata-guruma* (roue autour des épaules)

2 ° série :

Koshi-waza :
Mouvements de hanches

- **uki-goshi**
(hanche flottée)
- **harai-goshi**
(hanche fauchée)
- **tsuri-komi-goshi**
(hanche pêchée)



3° série Ashi-waza:

okuri-ashi-barai

(balayage des deux jambes)

sasae-tsuri-komi-ashi

(blocage du pied en pêchant)

uchi-mata

(fauchage interne)

