

LA CEINTURE BLEUE



LES RÈGLES DU JEU

Je connais :

- *Shido*
- *Hansokumake*
- *Makikomi*
- *Tsurikomi*
- *Sutemi*



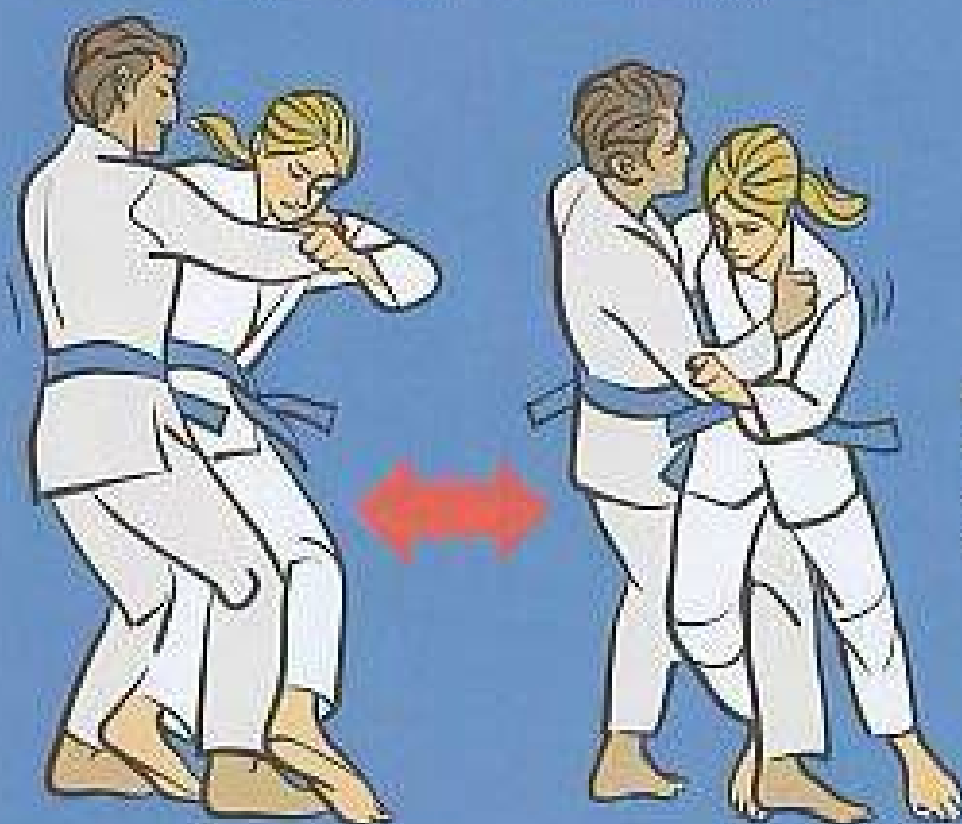
Non combativité



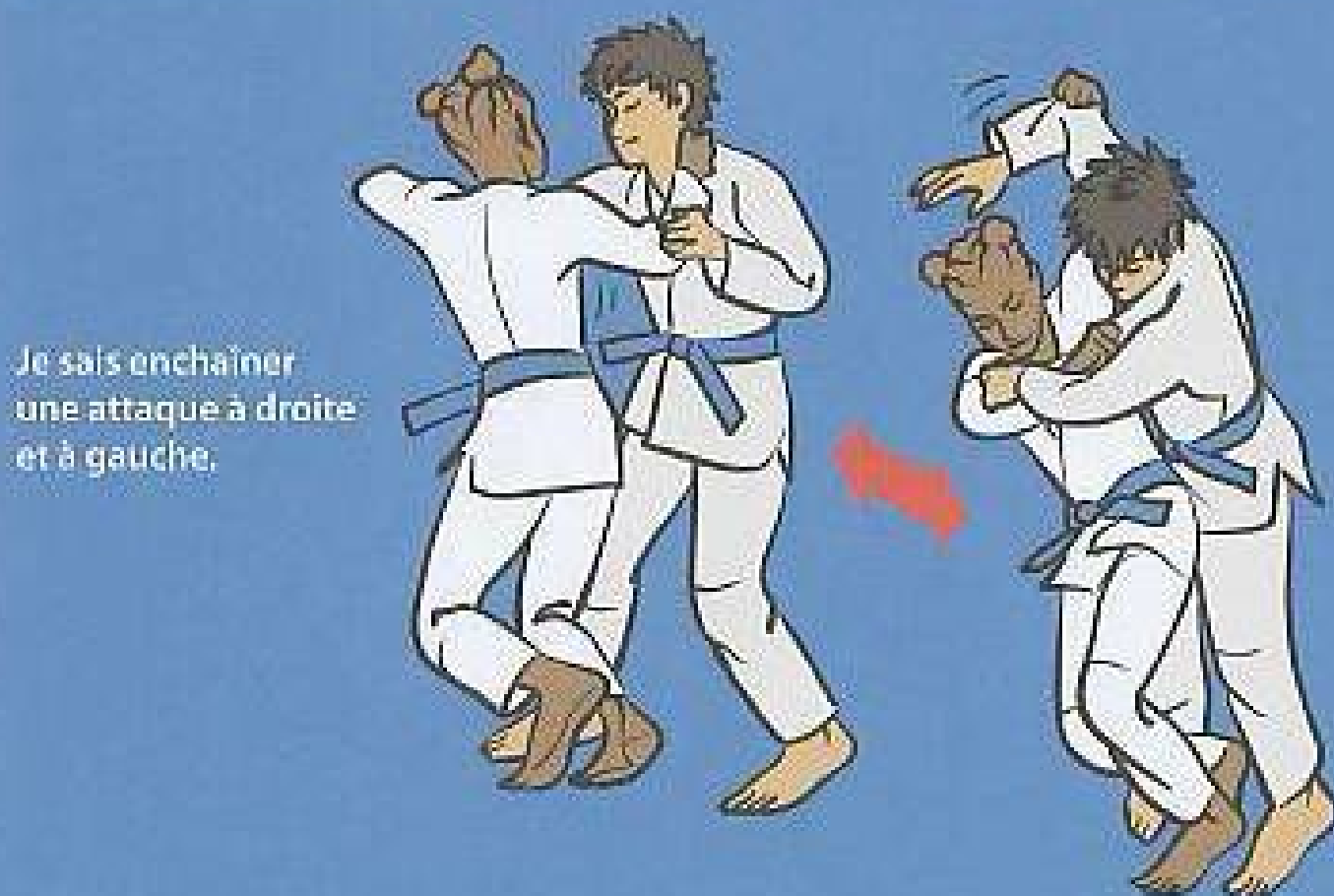
Donner une pénalité

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

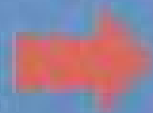
A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.



Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke.

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

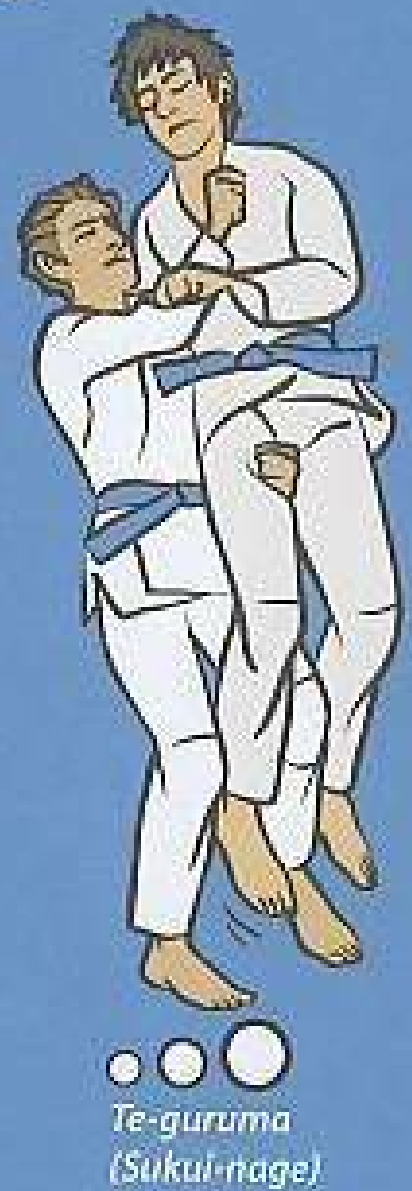




Je sais bloquer et
contrer les attaques
de Uke.



LES TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA)





Tamoe-nage



Soto-makikomi



Sumi-gaeshi

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je sais faire une clé ou un étranglement.



Uke est à quatre pattes



Uke est sur le côté



Uke est entre mes jambes



Uke a pris la jambe de Tori



Uke est à plat ventre

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



Gyaku-juji-jime



Kata-te-jime



Nami-juji-jime



Okuri-eri-jime

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations, je sais me défendre et contrôler mon partenaire.

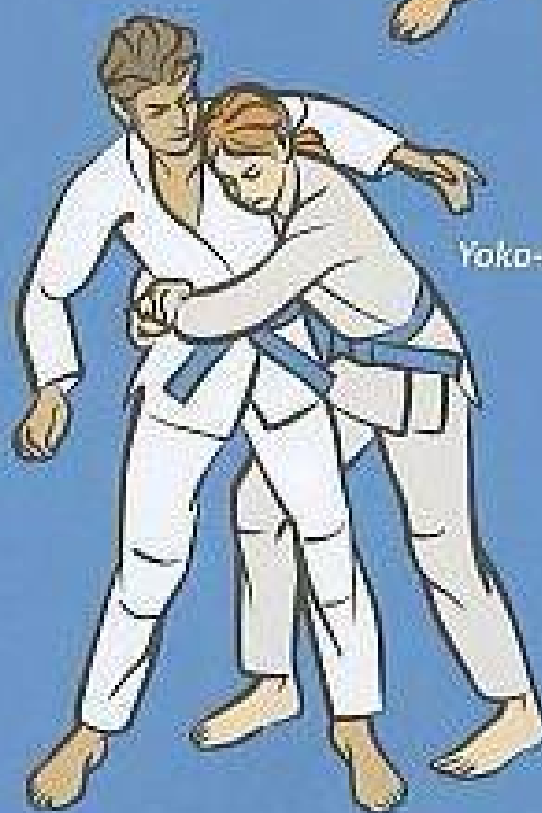
Mae-dori



Hadaka-jime



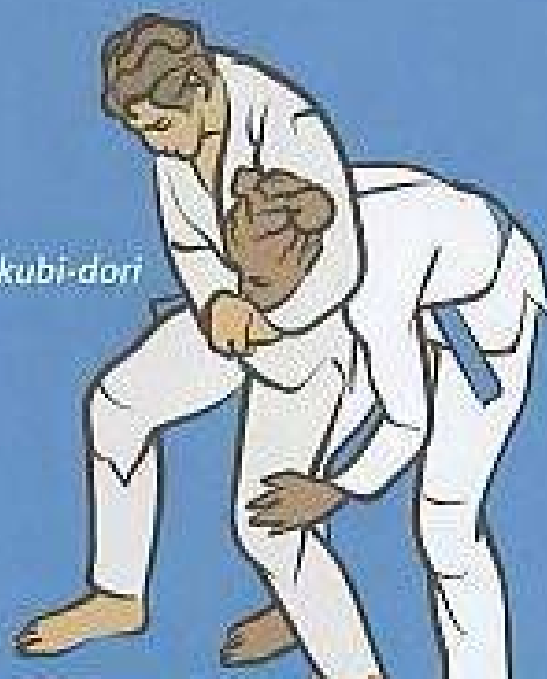
Yoko-dori



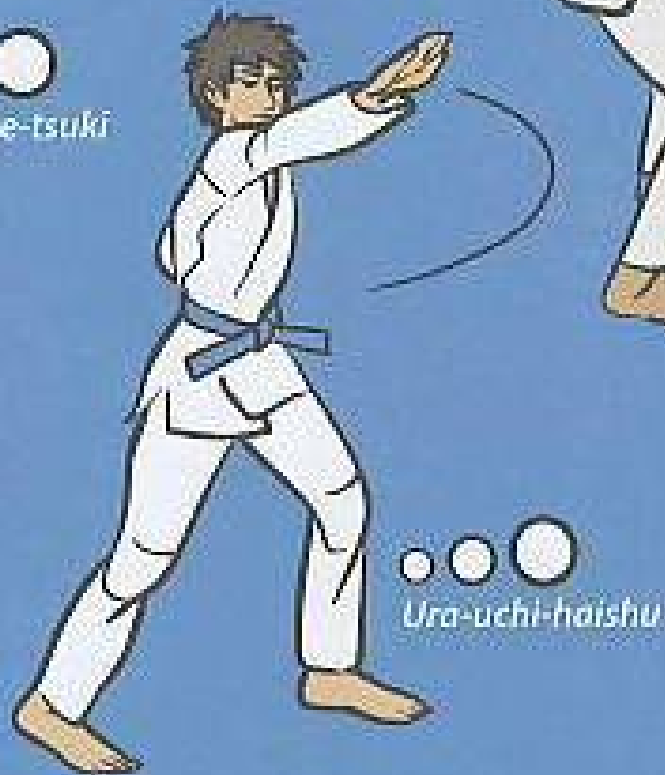
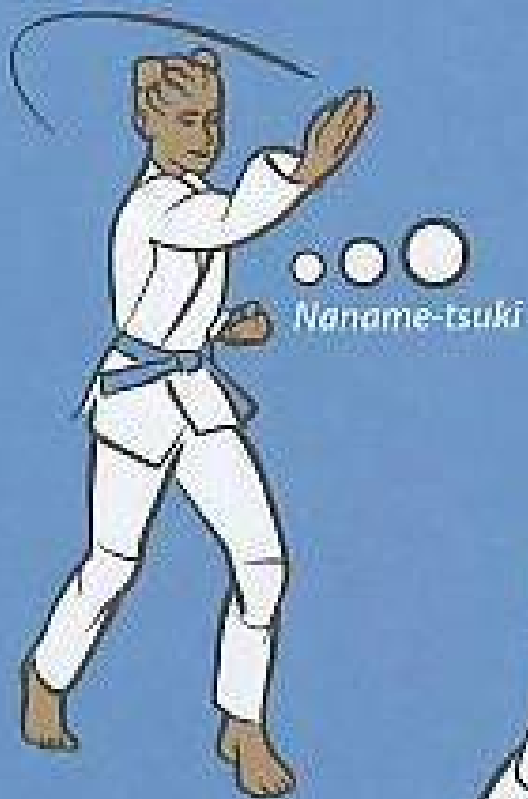
Mae-kubi-dori



Yoko-kubi-dori



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



NAGE-NO-KATA

Initiation au *nage-no-kata*
avec cérémonial.
Pratique des deux premières
techniques des trois
premières séries.



Première série



Deuxième série



Troisième série