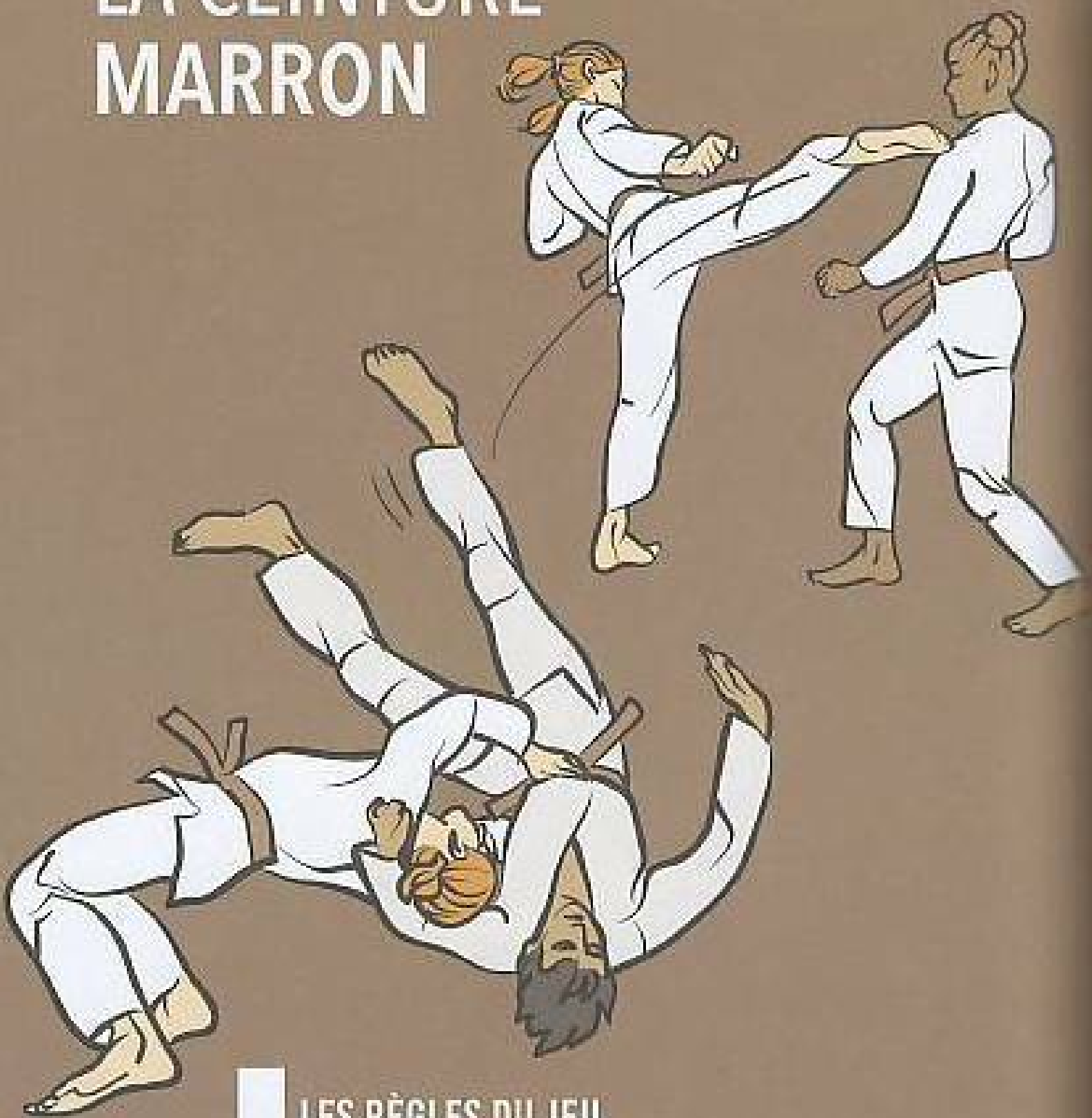


LA CEINTURE MARRON



LES RÈGLES DU JEU

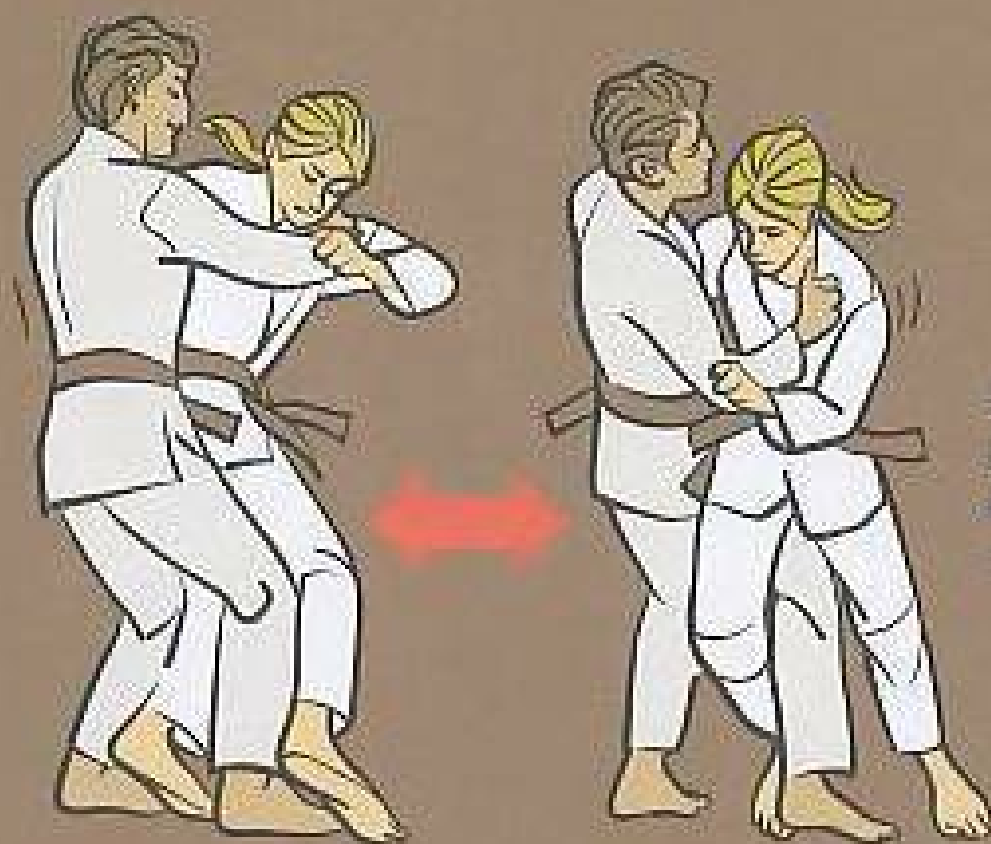
Pendant les keiko (geiko),
je peux diriger et/ou arbitrer.

Je connais :

- Juji
- Ude
- Waki
- Hara
- Yoko
- Atemi
- Okuri
- Shime
- Kansetsu
- Tokui-waza

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.

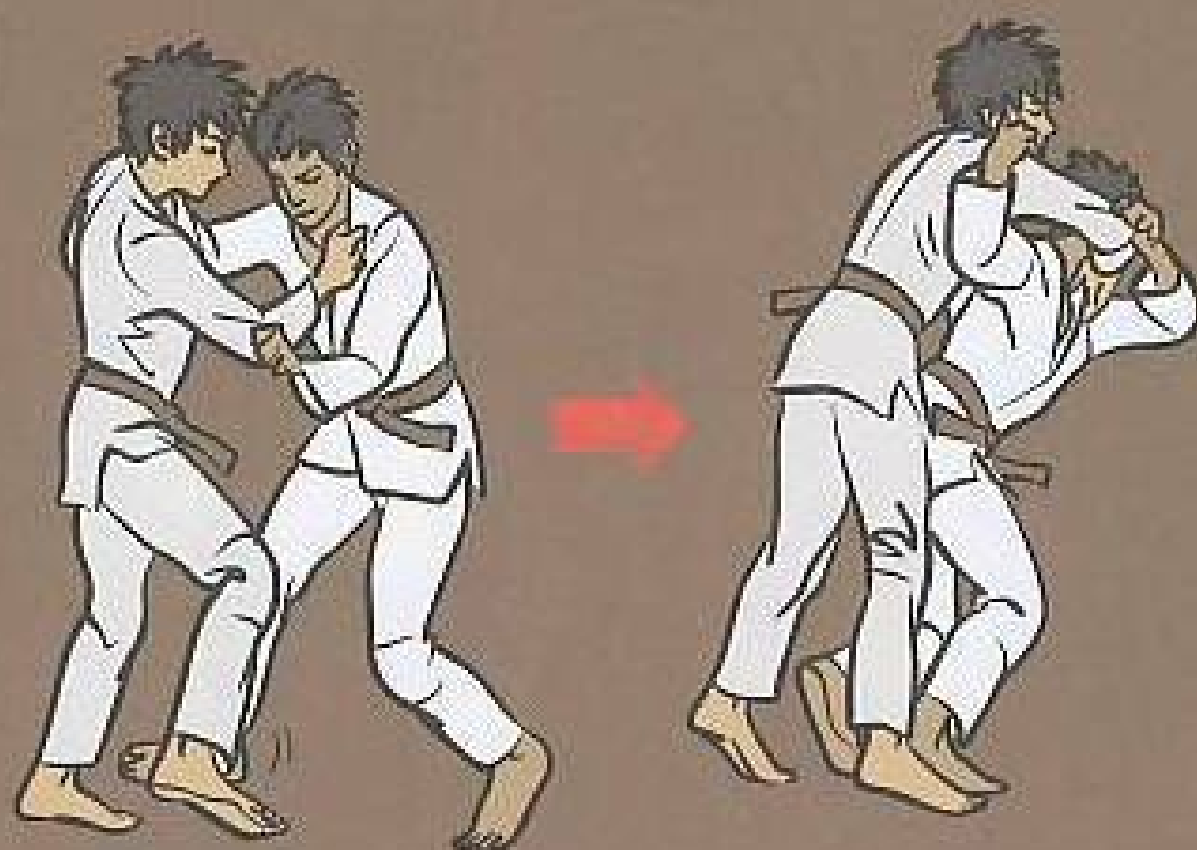
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.





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)



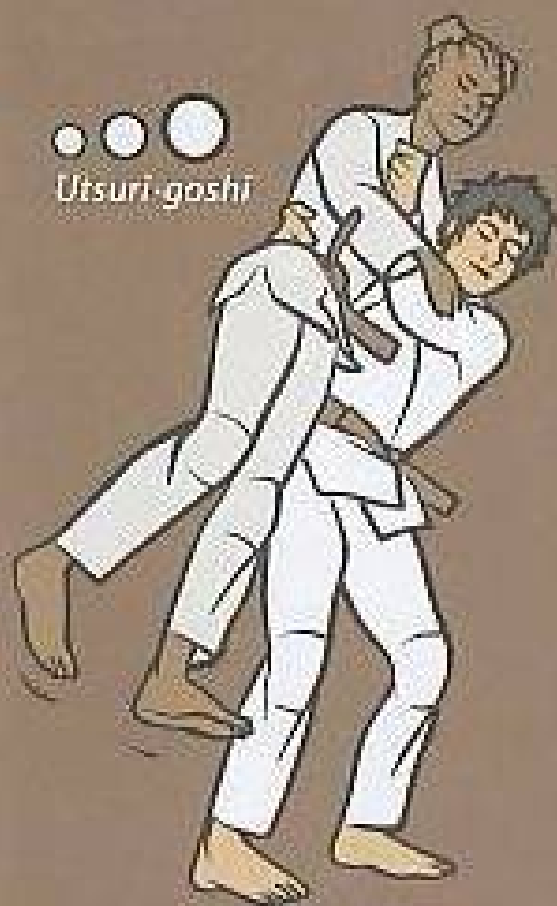
Kibisu-gaeshi



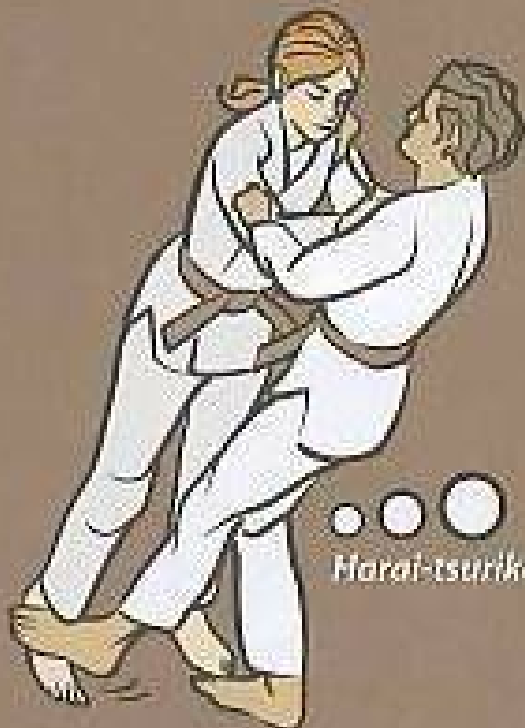
Kuchiki-taoshi



Morote-gari



● ● ●
Utsuri-goshi



● ● ●
Harai-tsurikomi-oshi



● ● ●
Yoko-guruma



● ● ●
Ura-nage

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

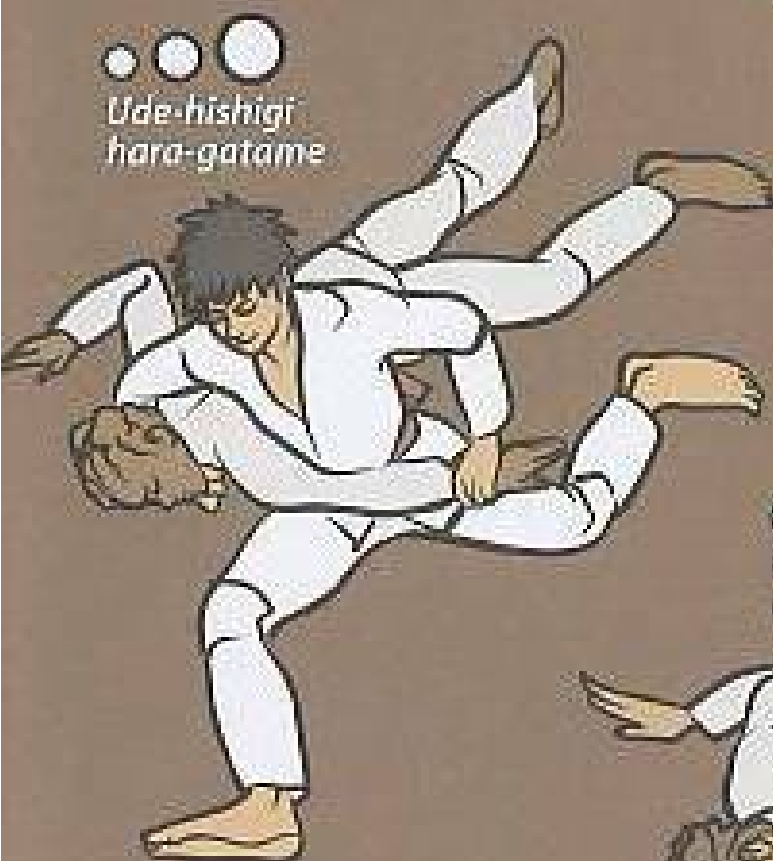


Uke a pris
la jambe de Tori



Uke est
à plat ventre

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

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

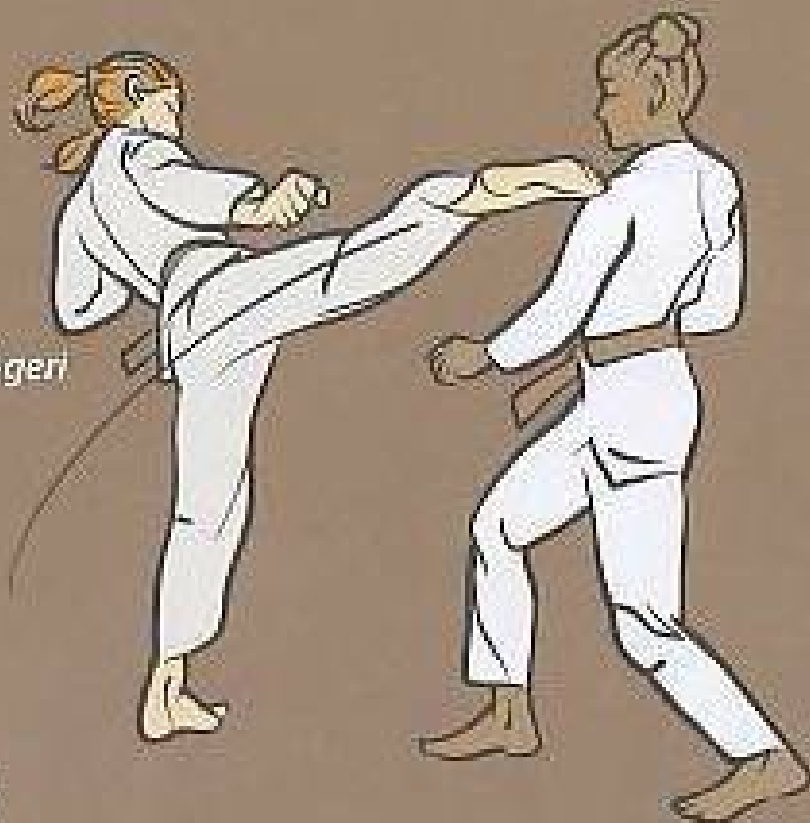
Jodan-oi-tsuki



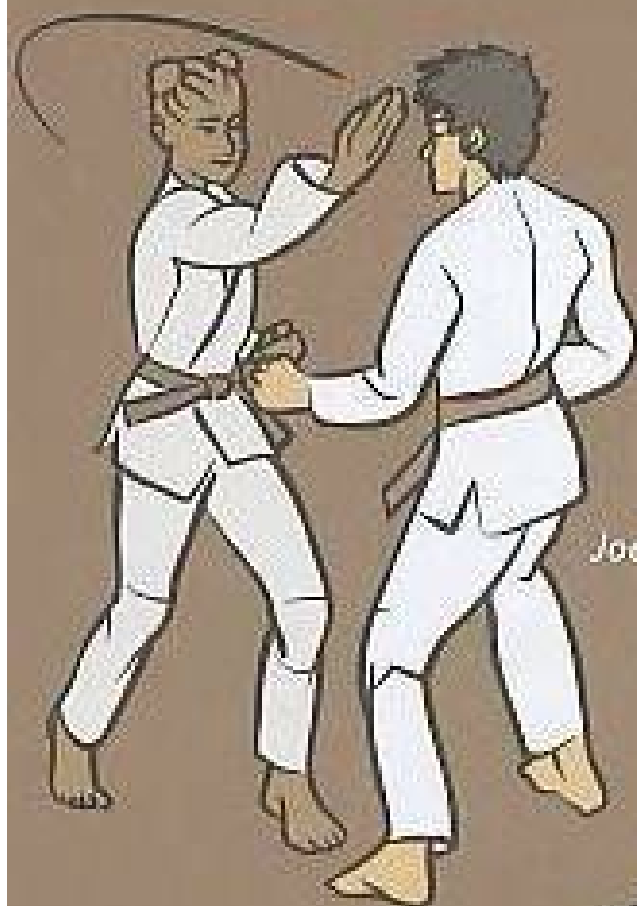
Shudan-gyaku-tsuki



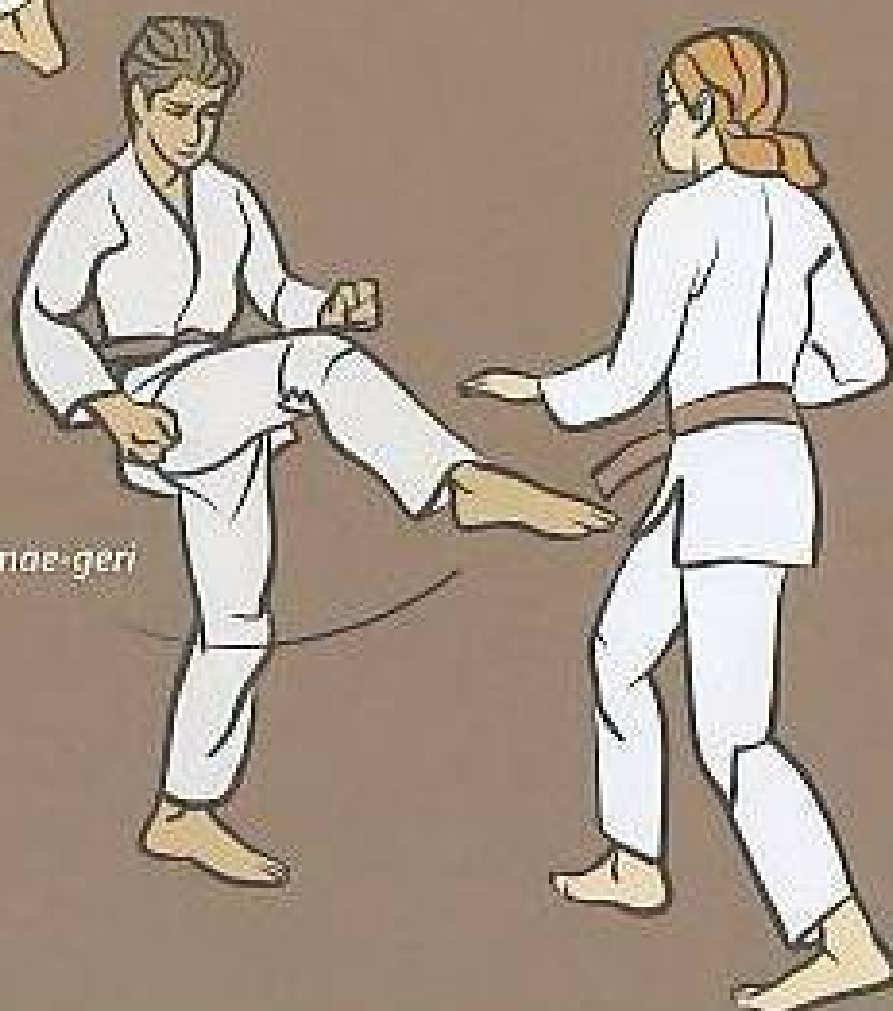
Shudan-mawashi-geri



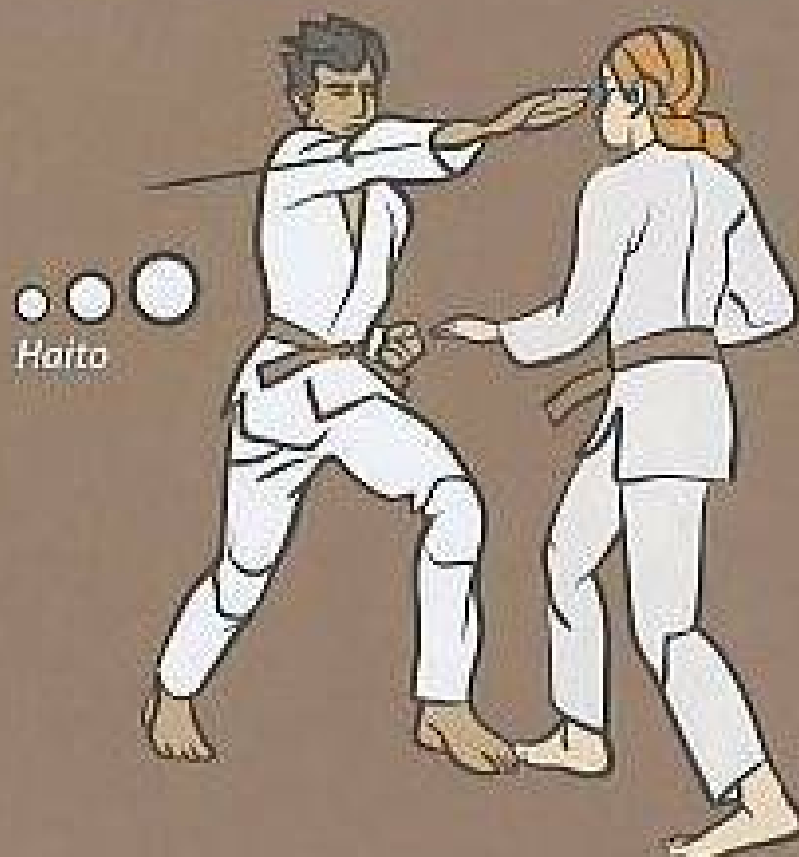
Jodan-naname-shuto



Shudan-mae-geri



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



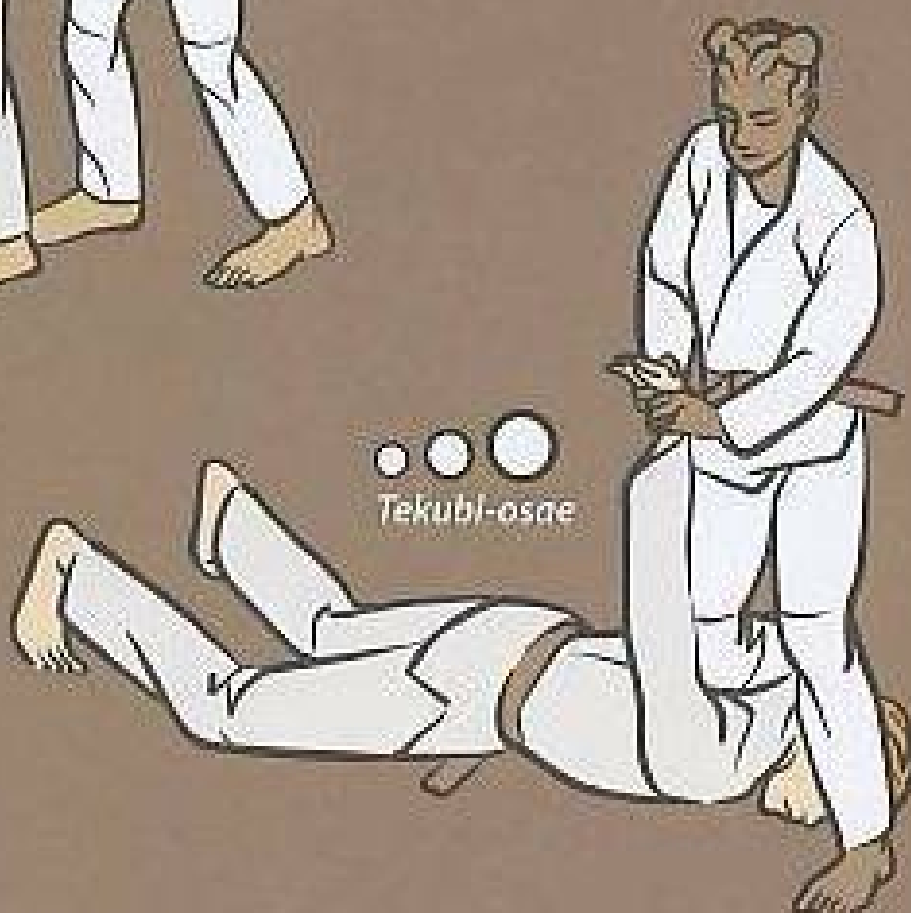
● ● ●
Kote-hineri



● ● ●
Shiho-nage



● ● ●
Tekubi-osaе



NAGE-NO-KATA

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



Première série



Deuxième série



Troisième série



LA CEINTURE NOIRE

