

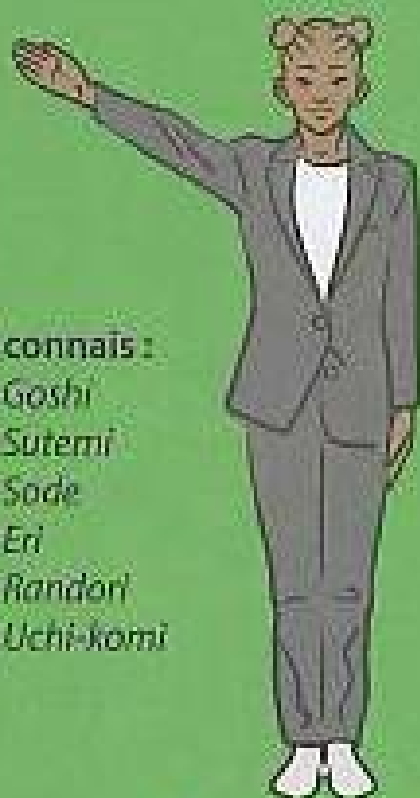
LA CEINTURE VERTE



LES RÈGLES DU JEU

Je connais :

- ☐ Goshi
- ☐ Sutemi
- ☐ Sode
- ☐ Eri
- ☐ Randori
- ☐ Uchi-komi



Kashi = vainqueur



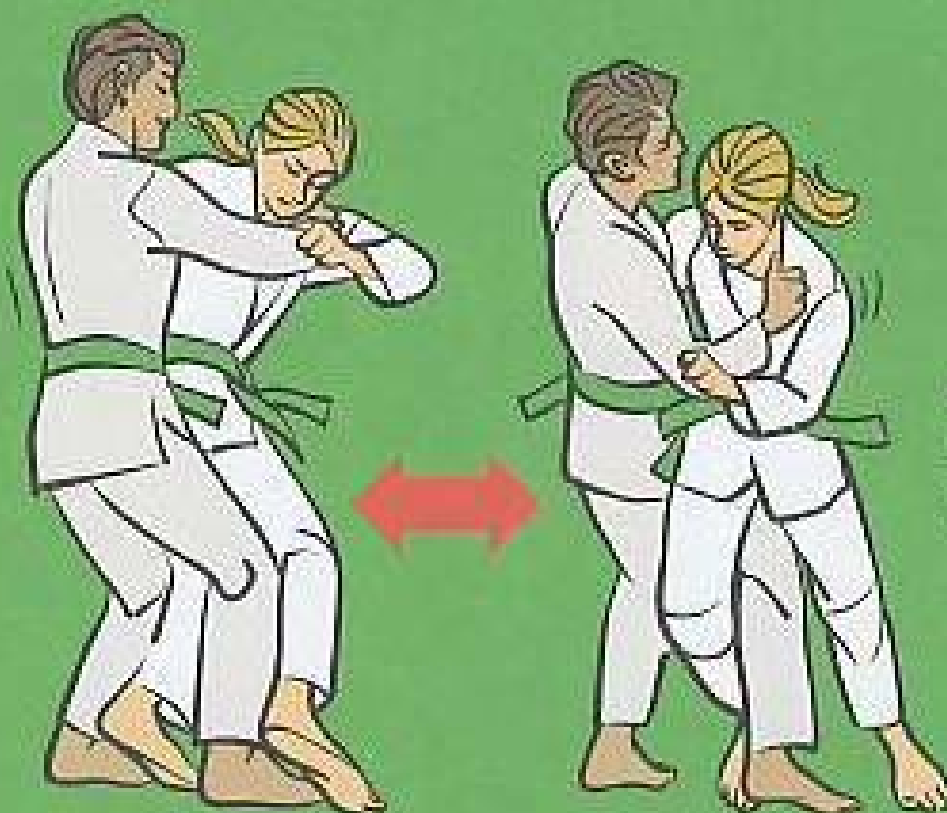
Sonomama / *Yoshi*



Waza-ari awasete ippon

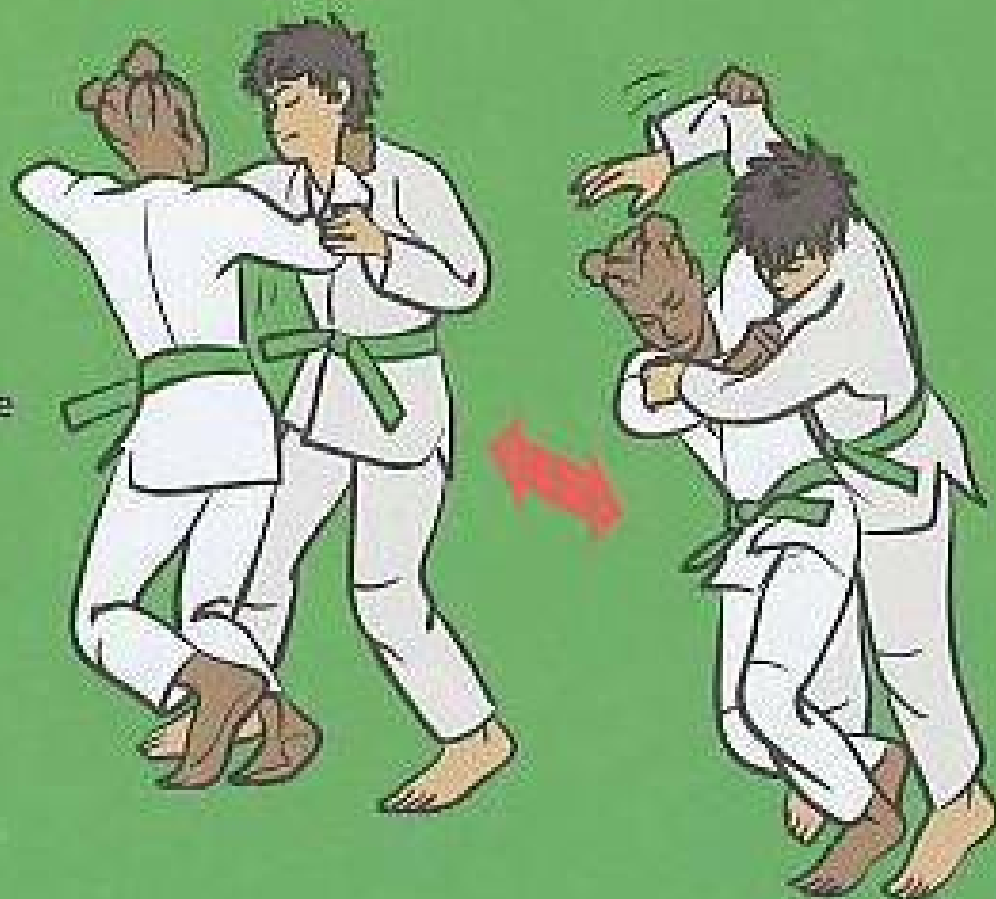
LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

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)



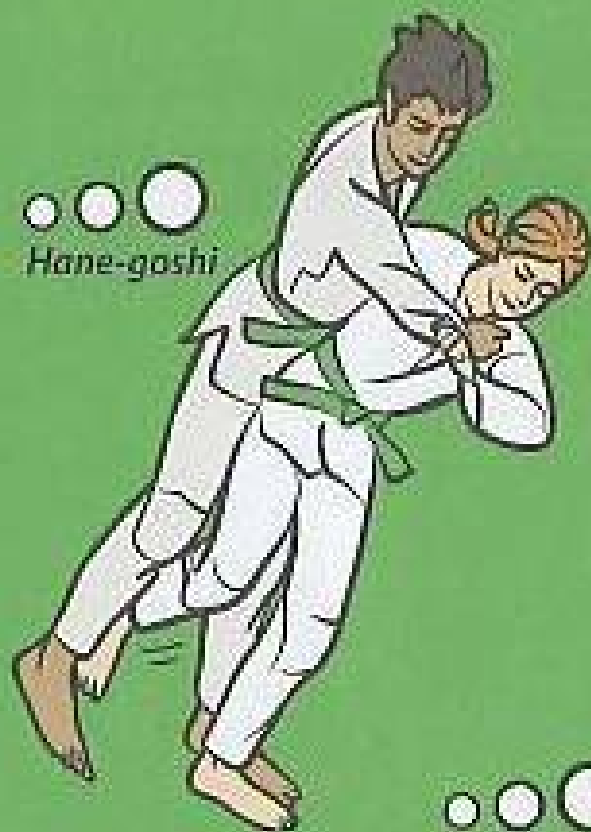
● ● ●
Sode-tsurikami-goshi



● ● ●
Ko-soto-gake



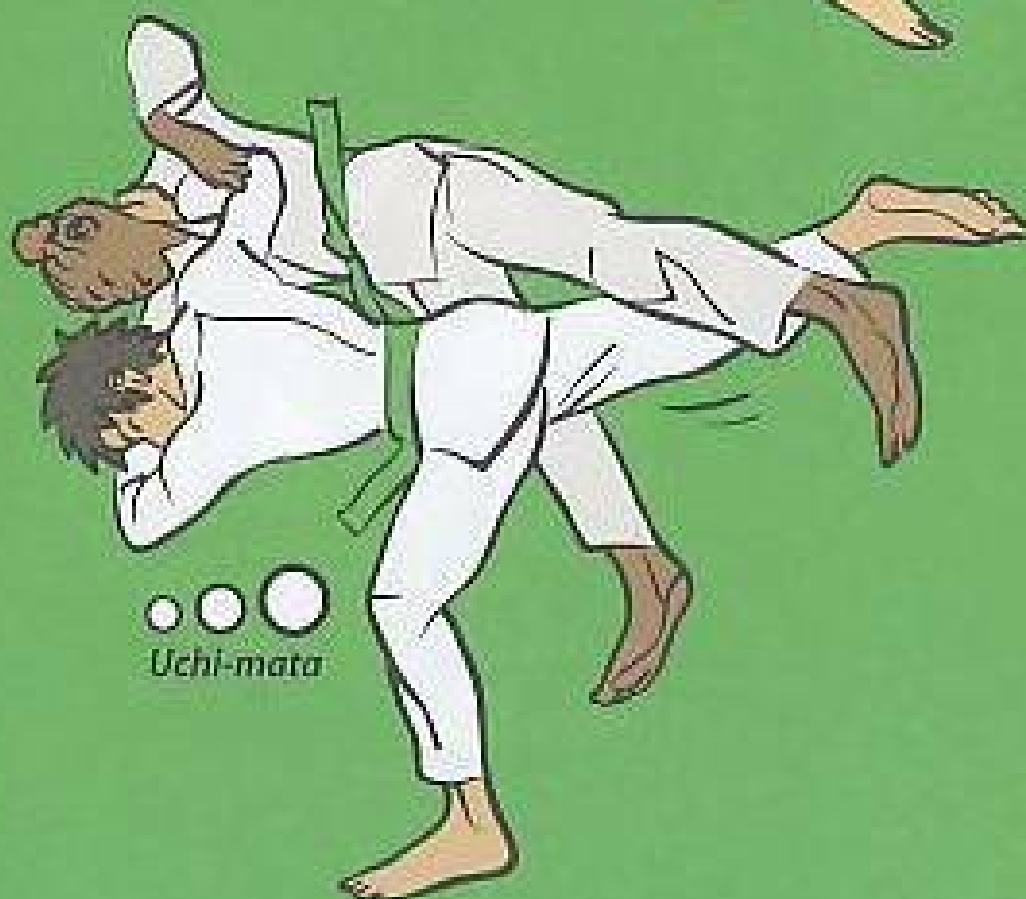
● ● ●
Tani-otoshi



● ● ●
Hane-goshi



● ● ●
Harai-goshi



● ● ●
Uchi-mata

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je contrôle mon partenaire en faisant une immobilisation.



Uke est sur le côté



Uke est à quatre pattes



Uke a pris la jambe de Tori



Uke est entre mes jambes



Uke est à plat ventre

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (*KATAME-WAZA*)



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

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

Katate-dori



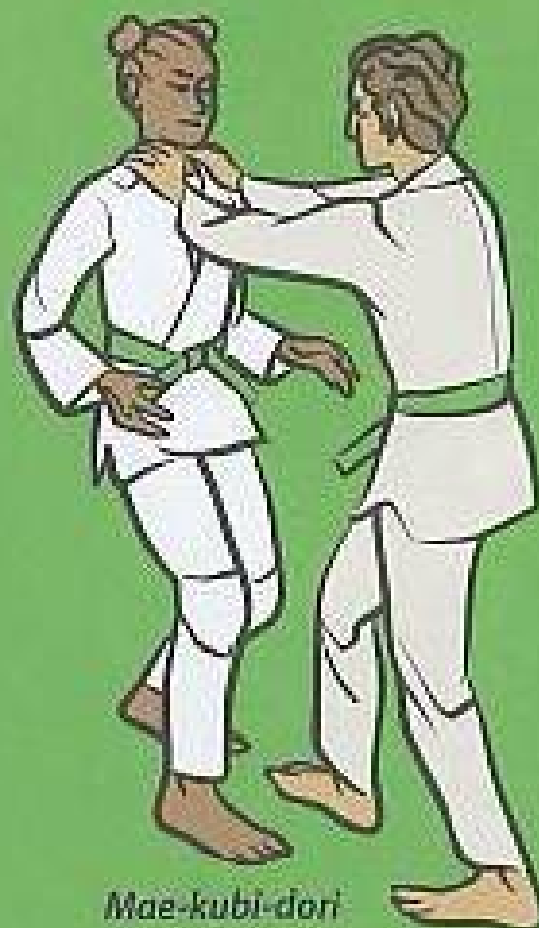
Eri-dori



Sode-dori



Mae-kubi-dori



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



Tetsui-oroshi



Gyaku-tsuki



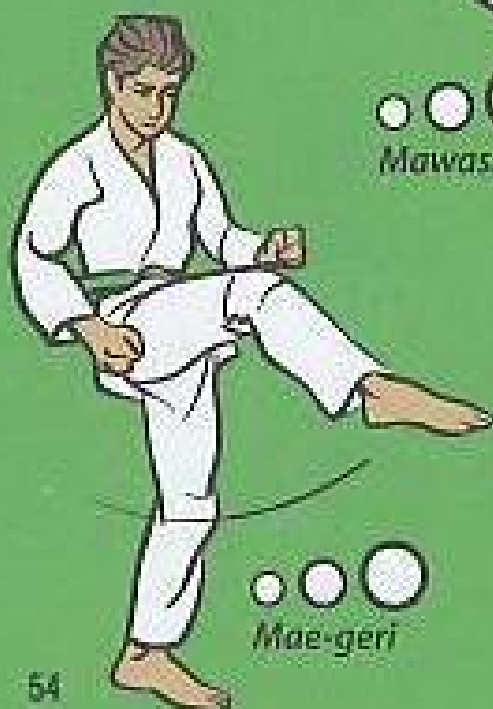
Oi-tsuki



Ura-mawashi-geri



Mawashi-geri



Mae-geri



Yoko-geri

KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 5, 6 et 7

NAGE-NO-KATA

Initiation au *nage-no-kata*
avec cérémonial.

Pratique de la première technique
des trois premières séries.



Première série



Deuxième série



Troisième série