

心 技 体

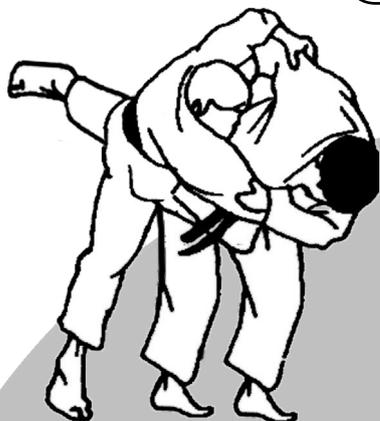
Shin

Gi

Tai

Programme ceinture noire 2^{ème} dan

Tachi waza



Uchi mata sukashi
Esquive d'uchi mata



Tawara gaeshi
Renversement du sac de riz



Hikikomi gaeshi
Renversement en tirant



Hane makikomi
Enroulement en percutant



Yama arashi
Tempête dans la montagne



Obi otoshi
Renversement par la ceinture

心 技 体

Shin

Gi

Tai

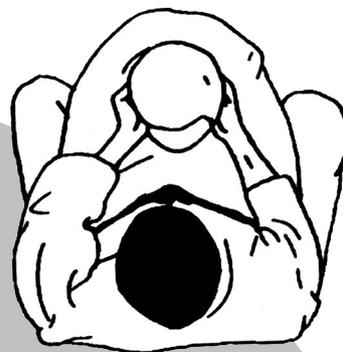
Ne waza



Détail



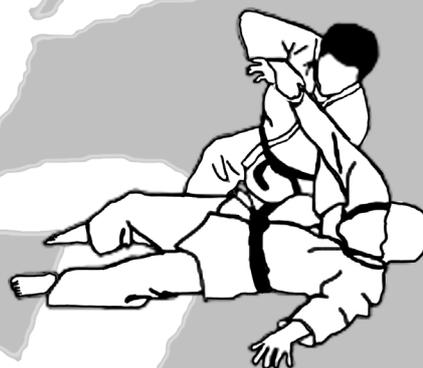
Tsukomi jime
Etranglement en poussant



Ryote jime
Etranglement avec les deux mains



Ura gatame



Te gatame
Clé avec la main

Lexique

- Ayumi-ashi: déplacement en croisant les pieds
- Deshi: disciple
- Gachi: vainqueur
- Kohai: élève le moins gradé
- Kamiza: place d'honneur
- Renzoku waza: techniques d'enchaînements (aussi renraku waza)
- Senpai: élève le plus gradé
- Seryoku zenyo: Bonne utilisation de l'énergie
- Shihan: maître, celui qu'il faut imiter
- Shu, ha, ri: Respecter, rompre, s'éloigner. Représentent les trois étapes de l'apprentissage
- Sukashi: esquive

心 技 体

Shin

Gi

Tai

4^{ème} et 5^{ème} séries du Nage-no-kata (formes de projections)

4^{ème} série: Mae sutemi waza

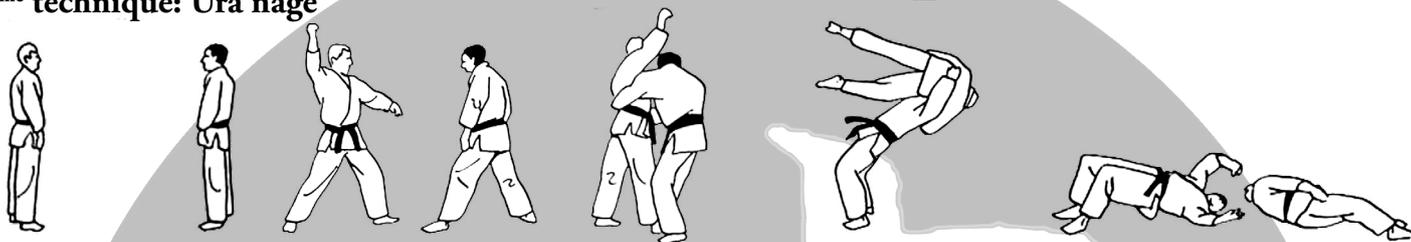
1^{ère} technique: Tomoe nage



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre)

2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

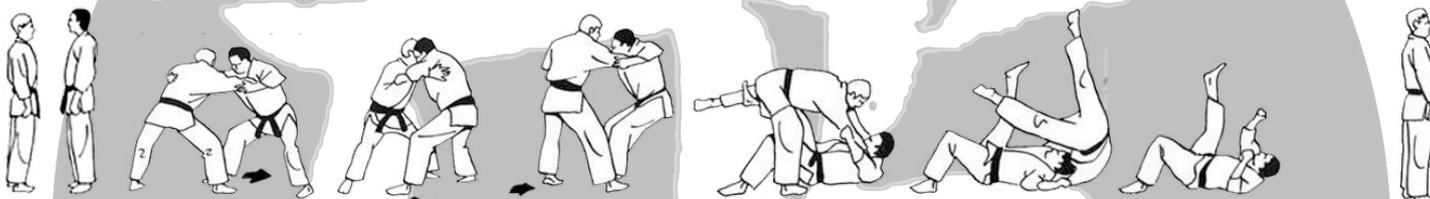
2^{ème} technique: Ura nage



Uke attaque sur le sommet du crâne

Tori fait ura nage

3^{ème} technique: Sumi gaeshi



Tori et uke prennent la position jigotai

2^{ème} pas: Uke résiste

3^{ème} pas: Kake (placement)

5^{ème} série: Yoko sutemi waza

1^{ère} technique: Yoko gake

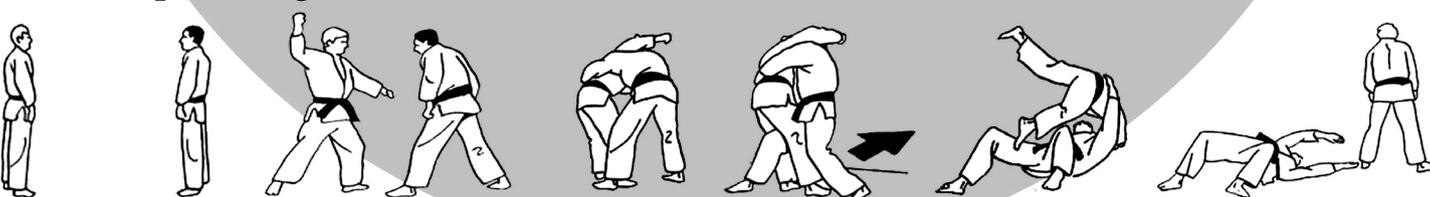


1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre)

2^{ème} pas: Tsukuri (préparation)

3^{ème} pas: Kake (placement)

2^{ème} technique: Yoko guruma



Uke attaque sur le sommet du crâne

Tori fait yoko guruma

3^{ème} technique: Uki waza



Tori et uke prennent la position jigotai 2^{ème} pas: Uke résiste

3^{ème} pas: Kake (placement)