

心 技 体

Shin

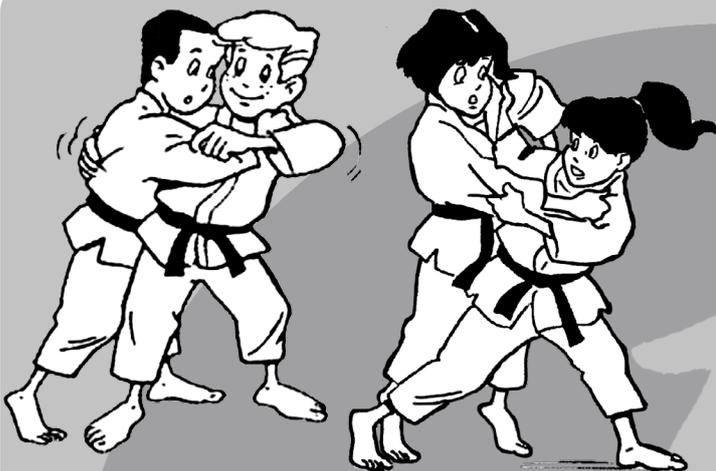
Gi

Tai

Programme ceinture blanche-jaune

Tachi waza

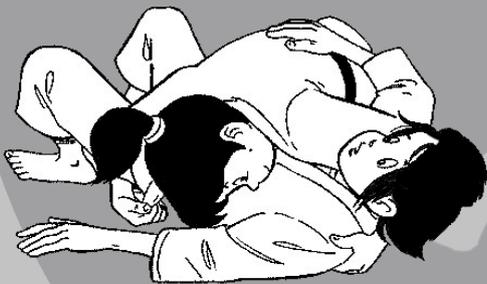
Ce sont les techniques debout



Uki goshi
Hanche Flottée

Tai otoshi
Renversment du corps

Techniques sur avancée de uke



Yoko shiho gatame



Retournement uke à 4 pattes, tori sur le côté

Techniques sur recul de uke



O soto otoshi
Grand renversment extérieur



O uchi gari
Grand fauchage intérieur

Ne waza

Ce sont les techniques au sol



Kuzure gesa gatame



Sortie de
Kuzure gesa gatame et
Yoko shiho gatame

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Qu'est ce que...?

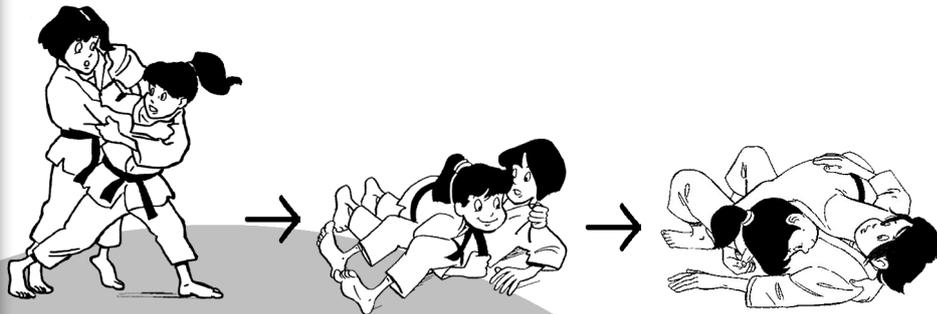
La liaison debout-sol:

Définition:

Tori fait une technique, et sans jamais lâcher uke, contrôle avec une technique au sol.

Exemple:

- 1: Tori fait tai otoshi
- 2: tori suit uke au sol
- 3: tori fait yoko shiho gatame



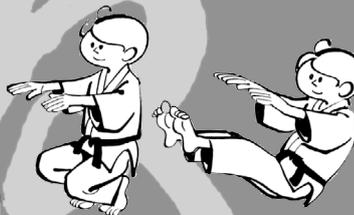
Les Ukemi

Ce sont les chutes



PLATCH

Yoko ukemi: Chute latérale



PLATCH

Ushiro ukemi : Chute arrière



Mae Ukemi: Chute avant

Le Lexique

Ce sont les mots que tu dois connaître

Vocabulaire:

- Tori : c'est celui qui fait la prise
- Uke : c'est celui qui accepte/subit la prise
- Tai : corps
- Otoshi: renversement
- Gari: fauchage
- O : grand
- Soto : extérieur
- Uchi : intérieur

Arbitrage :

- Uki: flotter
- Gatame : contrôle
- Kuzure : variante
- Ukemi : Brise-chutes
- Ushiro : arrière
- Yoko : côté
- Mae : avant
- Goshi, koshi: hanche
- Rei : saluez
- Hajime : Commencez le combat
- Matte : Arrêtez le combat
- Soremade : Fin du combat (ou du cours)