

心 技 体

Shin

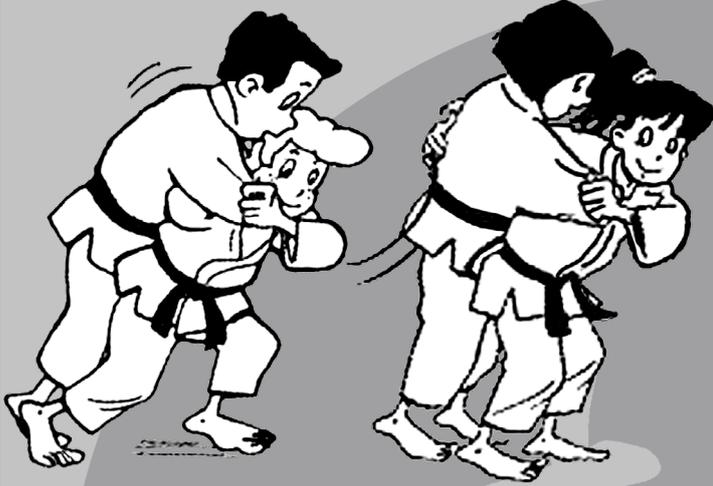
Gi

Tai

Programme ceinture jaune

Tachi waza

Ce sont les techniques debout



Seoi Otoshi
Rversement par
l'épaule

O goshi
Grande bascule de hanche

Techniques sur avancée de uke

Techniques sur recul de uke



O soto gari
Grand fauchage extérieur

Ko uchi gari
Petit fauchage intérieur

Ne waza

Ce sont les techniques au sol

Les immobilisations



Hon gesa gatame



Tate shiho gatame

Les retournements



Uke entre les jambes de tori

心

Shin

技

Gi

体

Tai

Qu'est ce que...?

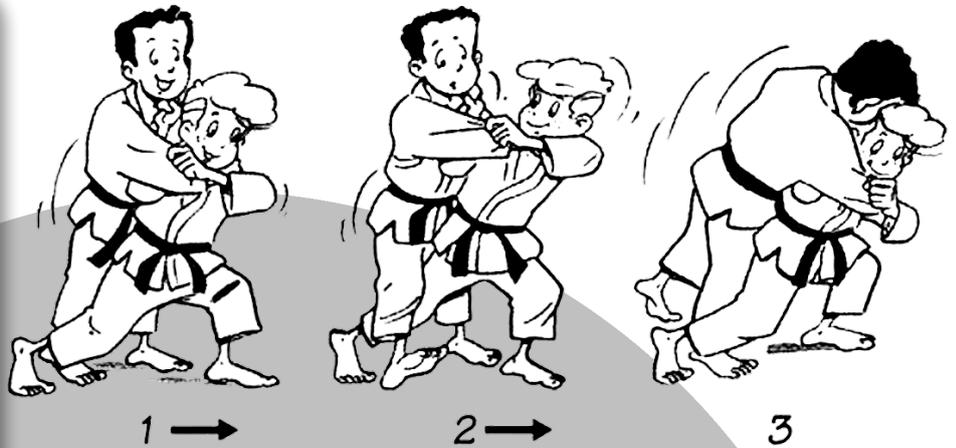
L'enchaînement:

Définition:

Tori fait une technique, uke esquive ou bloque, tori refait une technique.

Exemple:

- 1: Tori fait tai otoshi
- 2: uke esquive, en avançant sa jambe par dessus celle de tori
- 3: Tori refait tai otoshi



Qu'est ce que...?

L'enchaînement immobilisation-immobilisation:

Définition:

Tori fait une immobilisation, uke essaye de se sortir et tori enchaîne une autre immobilisation qui soit logique.

Exemple:

- 1: Tori tient uke en yoko shiho gatame
- 2: Uke tente de se sortir
- 3: Tori enchaîne avec hon gesa gatame

Le Lexique

Ce sont les mots que tu dois connaître

- Gesa : trois points d'appui
- Hidari: gauche
- Hon: fondamental
- Ko: petit
- Kumi-kata: la garde
- Kuzushi: déséquilibre
- Migi: droite
- Ne :sol
- Ne waza : techniques au sol
- Seoi: épaule
- Shiho : quatre points d'appui
- Tate: à cheval, au dessus.
- Tachi waza : techniques debout
- Tachi : debout
- Waza : technique