

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Programme ceinture marron

Tachi waza



Harai tsurikomi ashi
Balayage du pied en soulevant



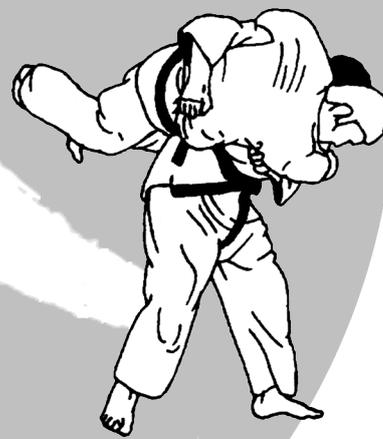
Hane goshi
Hanche percutée



O soto guruma
Grande roue extérieur



Utsuri goshi
Contre de hanche avant



Uki waza
Technique flottée

心 技 体

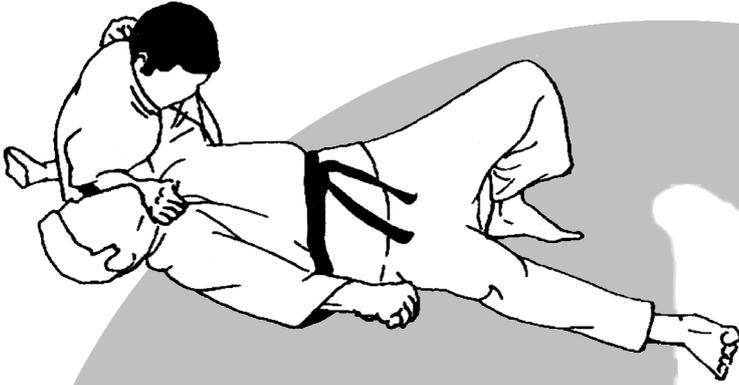
Shin

Gi

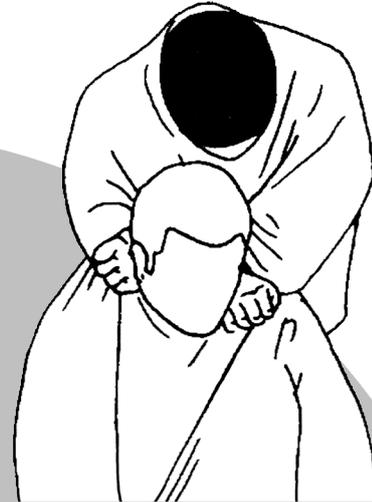
Tai

Ne waza

Les techniques d'étranglements *Shime waza*

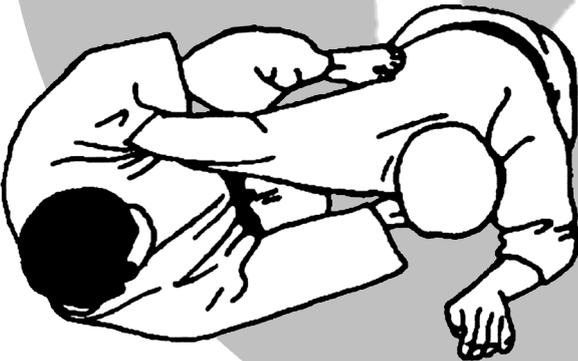


Katate jime
Etranglement à une main

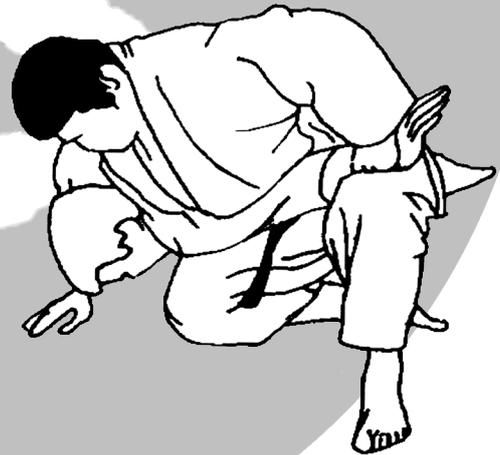


Sode guruma jime
Etranglement par enroulement du revers

Les techniques de luxation *Kansetsu waza*



Hiza gatame
Clé par le genou



Hara gatame
Clé par le ventre

Arbitrage

Kachi:

Désignation du vainqueur

Avancé d'un pas, tendre un bras au-dessus de l'épaule, en direction du combattant, main ouverte paume à l'intérieur.



心 技 体

Shin

Gi

Tai

Jujitsu

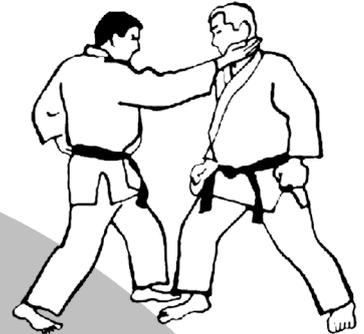
Les 20 Techniques imposées du Jujitsu (séries A, B et C)



A3. Mae dori kubi
Saisie à 2 mains de face



B3. Yoko dori
Saisie de côté au cou



C3. Jodan naname shuto
Attaque en oblique avec le tranchant de la main

Lexique

- Dojime: ciseaux de jambes
- Geiko: entraînement
- Go no sen: contre attaque
- Gokyo: 5 principes d'enseignement
- Happo kuzushi: 8 (happo) directions de déséquilibre.
- Hairi-kata: moyens, au sol, pour amener Uke dans une situation de contrôle (retournement, entrée)
- Hara: ventre
- Jitsu: art, technique
- Kan-geiko: entraînement d'hiver
- Ken-ken: poursuite de l'attaque par répétition de prise d'appuis (en sautant)
- Kiai: concentration de l'énergie
- Kodokan: Ecole pour l'étude de la Voie
- Mune: poitrine
- Naname: en diagonale, en travers
- Ritsurei: salut debout
- Utsuri: déplacement

心 技 体

Shin

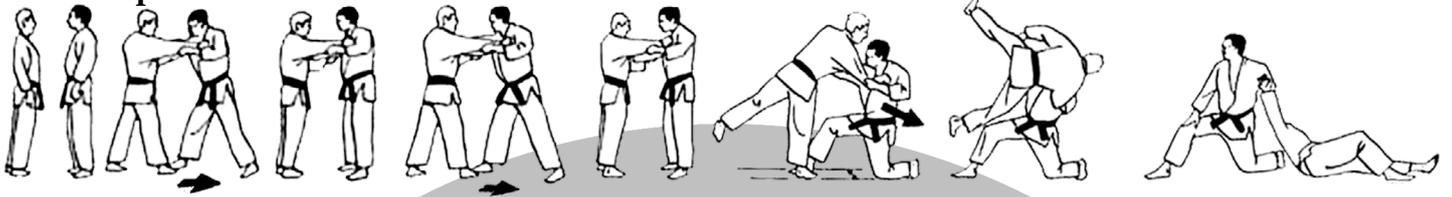
Gi

Tai

1^{er} et 2^{ème} séries du Nage-no-kata Serie des Te waza et Koshi waza

1^{er} Serie (Te waza)

1^{ère} technique: Uki otoshi



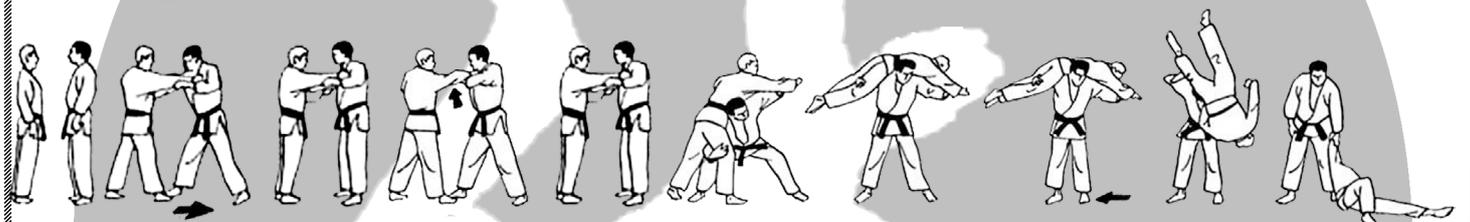
1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

2^{ème} technique: Ippon seoi nage



Uke attaque sur le sommet du crâne Tori dévie le coup (ne le bloque pas)

3^{ème} technique: Kata guruma

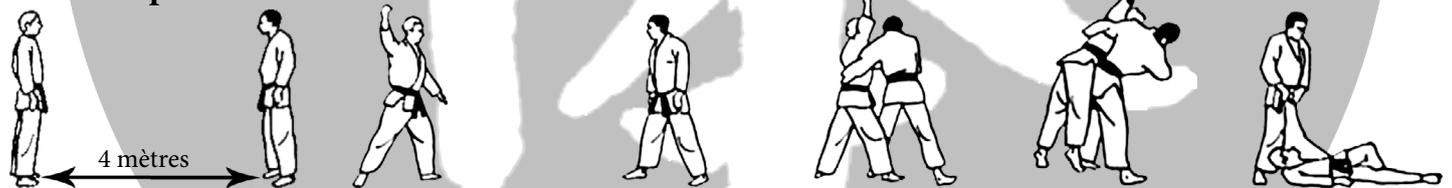


2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

Toutes les techniques sont à faire à droite ET à gauche

2^{ème} Serie (Koshi waza)

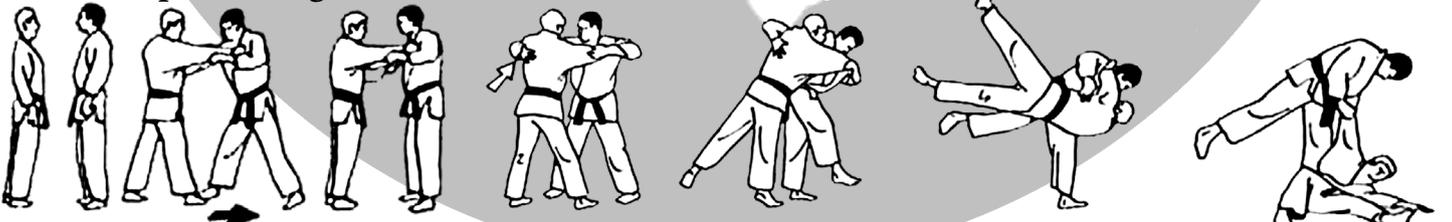
1^{ère} technique: Uki Goshi



Uke attaque sur le sommet du crâne

Tori fait uki goshi à GAUCHE

2^{ème} technique: Harai goshi



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

3^{ème} technique: Tsuru komi goshi



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

Toutes les techniques sont à faire à droite ET à gauche