

心 技 体

Shin

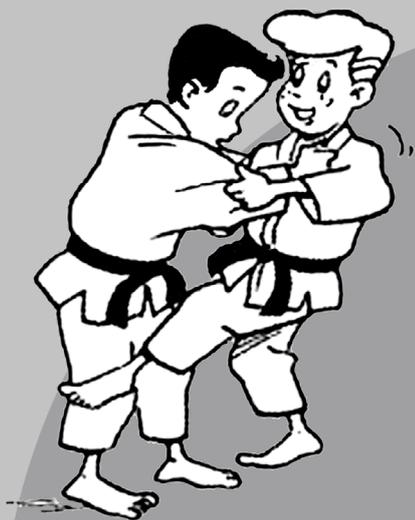
Gi

Tai

Programme ceinture orange

Tachi waza

Ce sont les techniques debout



Hiza guruma
Roue autour du genou



Kubi Nage
Projection par le cou



Eri seoï nage
Projection d'épaule à l'aide
du revers

Techniques sur avancée de uke



Uchi Mata
Fauchage interne

Arbitrage

Ce sont les règles du combat



Osaekomi
Début d'immobilisation



Toketa
Sortie d'immobilisation



Temps d'immobilisation:
Waza-ari: 10 à 19 secondes
Ippon: 20 secondes

心 技 体

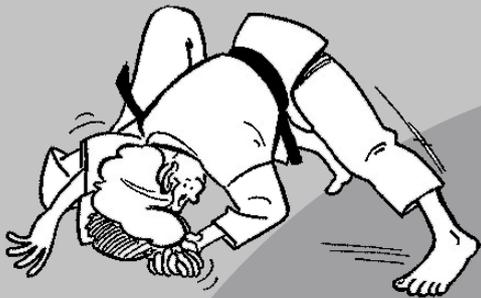
Shin

Gi

Tai

Ne waza

Ce sont les techniques au sol



Kata gatame



Kuzure yoko shiho gatame



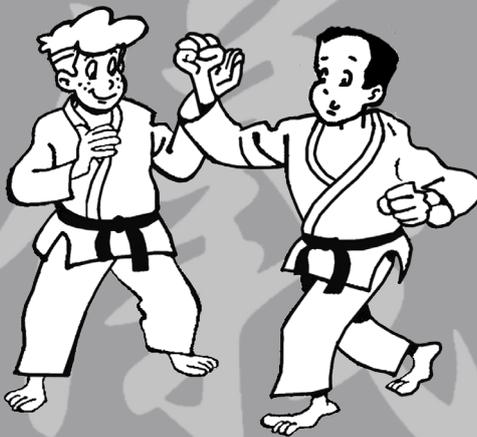
Uke à 4 pattes, Tori derrière

Jujitsu

Ce sont les techniques de défenses



Uchi Uke
Blocage intérieur



Soto Uke
Blocage extérieur



Jodan Age Uke
Blocage en remontant

Le Lexique

Ce sont les mots que tu dois connaître

- Age: lever, vers le haut
- Eri : col, revers
- Guruma: roue
- Hiza: genou
- Jodan: niveau supérieur
- kubi: cou
- Kami : tête
- Kata : épaule
- Kumi: saisie
- Kyu: grade
- Mata: cuisse
- Nage: projection
- Saekomi : immobilisation
- Sensei : professeur
- Soremade : fin du combat
- Tai sabaki: rotation du corps
- Tatami: tapis de judo
- Uke: défense