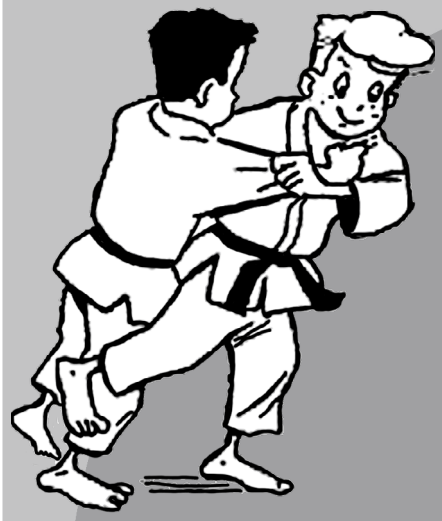
心 技 体

Shin Gi Taï

Programme ceinture orange-verte

Tachi waza

Ce sont les techniques debout



Ashi guruma
Roue autour du pied

Sasaë tsurikomi ashi
Blocage du pied en soulevant

Morote seoï nage
Projection d'épaule avec les deux mains

Techniques sur avancée de uke

Koshi guruma
Roue autour de la hanche

Soto makikomi
Enroulement extérieur

Tani otoshi
Renversement dans la vallée

Techniques de contre-prise

心 技 体

Shin Gi Taï

Ne waza

Ce sont les techniques au sol

Kuzure kami shiho gatame

Entrée tori entre les jambes de uke

Arbitrage

Ce sont les règles du combat

Ippon:

Définition:

Il y a Ippon,

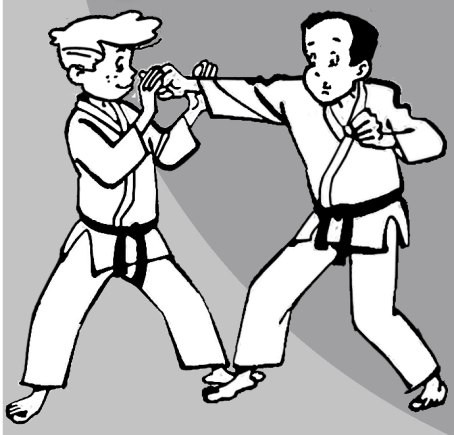
- lorsqu'un combattant projette son adversaire, largement sur le dos (épaules au sol) avec force, vitesse et contrôle.
- Lorsquequ'un combattant tient son adversaire en immobilisation durant 20 secondes
- Lorsqu'un combattant abandonne en tapant au moins deux fois avec la main ou le pied ou en disant «maïtta».

Le Ippon marque la fin du combat.
Ippon vaut 10 points.
L'arbitre léve le bras tendu au dessus de la tête, paume de la main vers l'avant.
Il annonce «Ippon».

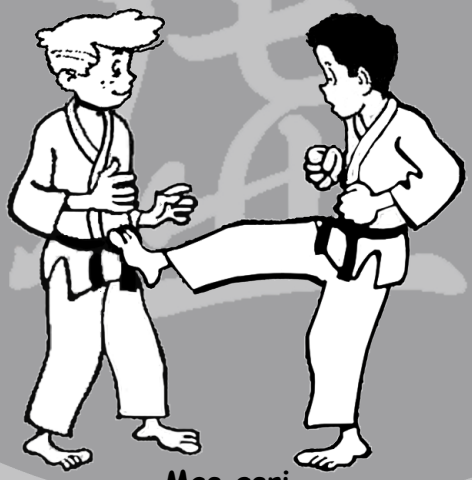
Geste de Ippon

Jujitsu

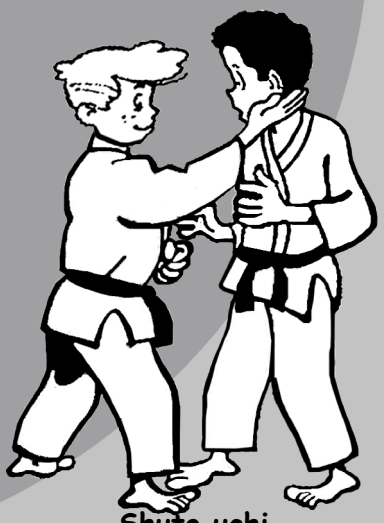
Ce sont les techniques de défenses



Oi tsuki
Coup de poing en avançant



Mae geri
Coup de pied vers l'avant



Shuto uchi
Coup avec le tranchant externe

Le Lexique

Ce sont les mots que tu dois connaître

- Sasaë: blocage
- Maki: enrouler
- Tani : vallée
- Te: main
- Ashi: pied
- Tsuki: coup
- Randori : exercice libre, orienté vers l'attaque
- Seiza : à genoux
- Morote: les deux mains
- Tsurikomi: pêcher en tirant
- Geri: coup de pied