

心 技 体

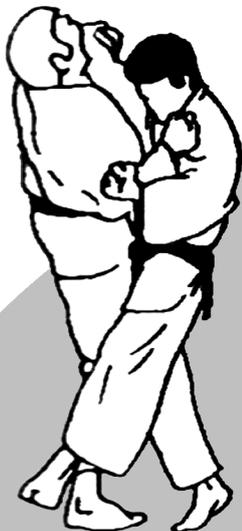
Shin

Gi

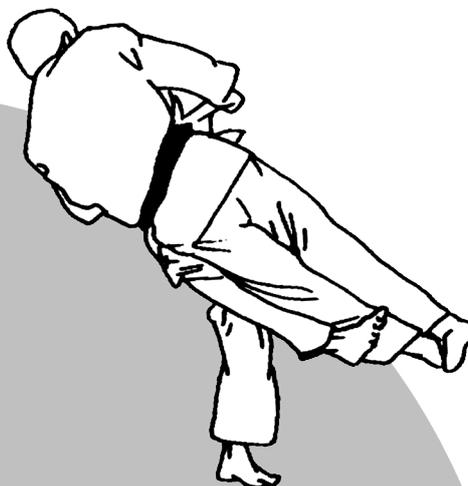
Tai

Programme ceinture verte

Tachi waza



Ko soto gake
Petit accrochage extérieur



Okuri ashi barai
Balayage des deux pieds



Uki otoshi
Renversement flottée



Harai goshi
Hanche balayé



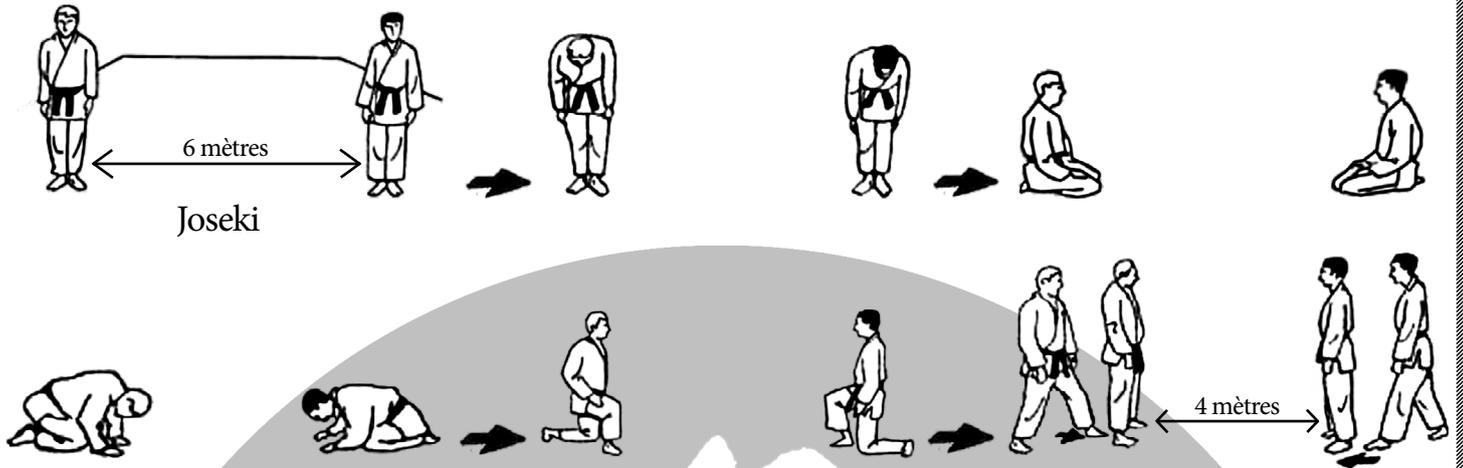
Sumi gaeshi
Renversement dans l'angle



Tomoe nage
Projection en cercle

**1^{ère} série du Nage-no-kata
(formes de projections)**

Cérimonial



Serie des Te waza
1^{ère} technique: Uki otoshi



Ne waza



Kuzure tate shiho gatame

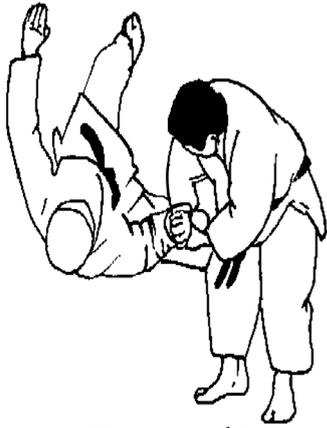


Dégagement de jambes



Makura gesa gatame

Jujitsu



Kote gaeshi

Clé de poignet en renversant



Kote hineri

Clé de poignet en torsion

Arbitrage



Shido:

Définition: Faute légère.

Il existe de nombreux cas où l'on attribue shido, ils peuvent s'additionner pour un combattant jusqu'au 3ème Shido.

On attribura un shido lorsque une faute légère est commise comme:

- Tordre le(s) doigt(s) de l'adversaire afin de rompre sa saisie.
- Rompre la saisie de l'adversaire avec les 2 mains
- Sortir en dehors de la surface de combat

Waza-ari:

Définition:

Il y a Waza-ari

- lorsqu'il manque au moins l'un des 4 critères pour l'obtention du ippon (force, vitesse, contrôle et largement sur le dos).
- Lorsqu'un combattant immobilise un adversaire entre 10 et 19 secondes.

Waza-ari vaut 7 points.

L'arbitre tend le bras horizontalement, dans le prolongement de l'épaule, paume de la main vers le bas.

Il annonce «Waza-ari».



Lexique

- Ebi: langouste
- Gaeshi: renversement
- Hineri: tourner, rotation
- Okuri: les deux
- Kote: avant-bras
- Maïtta: j'abandonne
- Makura: oreiller
- Nage-no-kata: formes de projections
- Sumi: angle
- Shizentai: posture naturelle du corps
- Shudan: niveau moyen
- Tandoku renshu: exercices seul
- Tomoe: cercle
- Tsugi-ashi: pas chassés
- Tsukuri: préparation