

Obtention de la ceinture blanche et jaune

minimum 7 ans

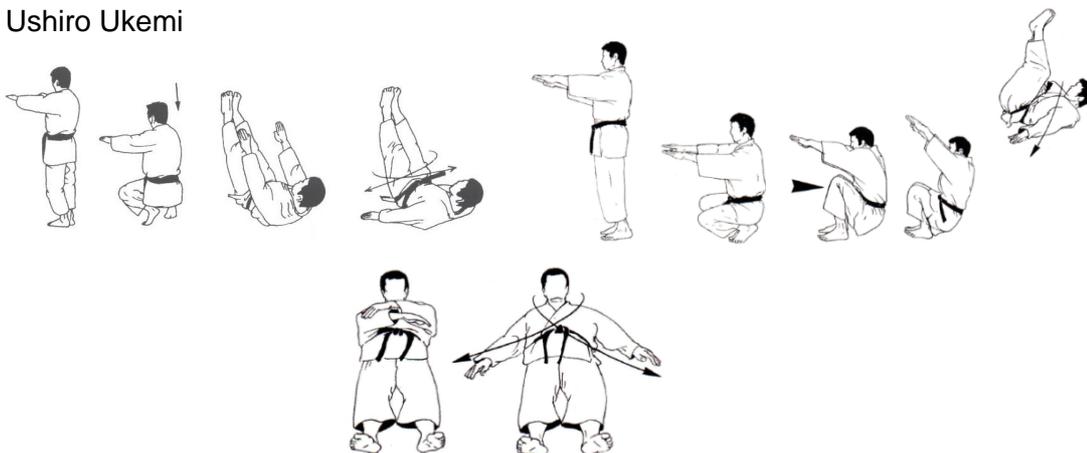


Les illustrations reprises dans les fiches de passage de grade sont à considérer comme aidemémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.



Apprentissage des chutes: (Ukemi)

1) Ushiro Ukemi



2) Yoko Ukemi (migi et hidari)

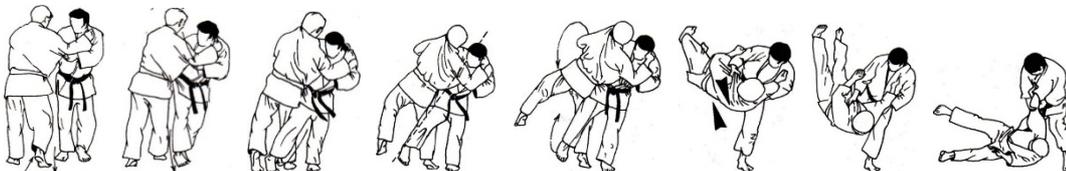


(Migi)

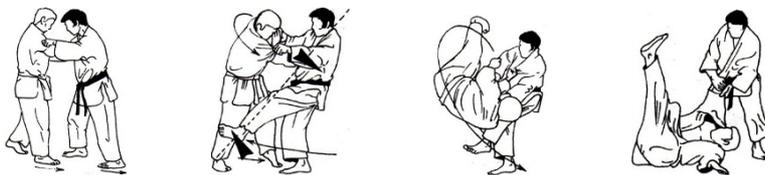
Tashi Waza : (Technique debout)

Ashi Waza (technique de jambes):

1) O Soto Gari



2) Hiza Guruma



Ne Waza (Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

a) Kesa Gatame



b) Yoko Shiho Gatame



Vocabulaire spécifique

Ushiro Ukemi	chute arrière
Yoko Ukemi	chute latérale
Migi	droite
Hidari	gauche
Ashi-waza	technique de jambes
O Soto Gari	grand fauchage extérieur
Hiza Guruma	roue autour du genou
Kesa gatame	contrôle par le travers du corps
Yoko Shiho Gatame	contrôle par les 4 coins de côté
Matte	Arrêtez
Hadjime	Commencez
Obi	Ceinture