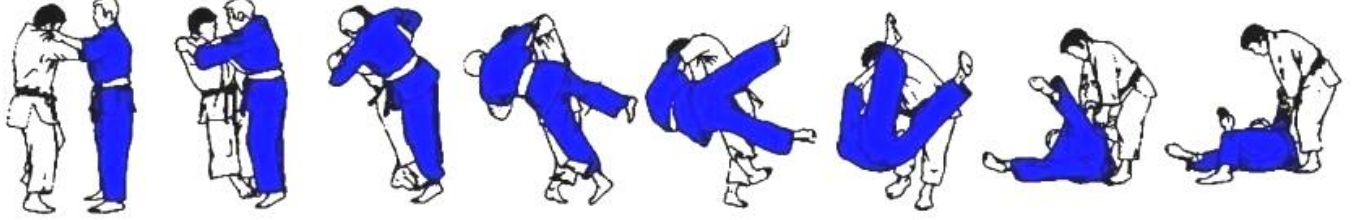
					
Habilité techniques fondamentales (HTF)	<p><u>Salut</u> : Salut à genoux et salut debout</p> <p><u>Les niveaux d'attaque</u> : Jodan (niveau haut) ; Shudan (niveau moyen) ; Gedan (niveau bas)</p> <p><u>Ukemi</u> : Initiation aux chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Jujitsu. Chute Av + chute latérale + chute arrière</p> <p><u>Déplacements</u> : Tsugi Ashi (déplacement sans joindre les pieds) ; Tai Sabaki (mouvement tournant du corps)</p> <p><u>Posture debout</u> : Shizen Tai (position debout naturelle) ; Jigotai (position défensive)</p> <p><u>Les blocages</u> : Gedan Barai (blocage bas avec l'avant bras, de l'intérieur vers l'extérieur) ; Soto Uke (blocage avec l'avant bras de l'extérieur vers l'intérieur) ; Uchi Uke (blocage avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur)</p>				
Atémis	<ul style="list-style-type: none"> - Oi Tsuki (coup de poing direct du côté de la jambe avancée) - Gyaku Tsuki (coup de poing direct du côté de la jambe arrière) - Maité Tsuki (coup de poing rebondissant) - Ura Uchi (coup de poing en revers) - Teisho (frappe de la base de la paume de la main) - Haishu (frappe du revers de la main ouverte doigts serrés) - Mae Geri (coup de pied de face) [keage : fouetté ; keikomi : défonçant] - Kakato Geri (coup de pied avec le talon) 				
Clés	<ul style="list-style-type: none"> - Kote Mawashi (clé de poignet en tournant) - Ude Gatame (clé de coude avec le bras luxation en hyper extension) 				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">JUDO</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">JUJITSU</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - O-goshi (Grande bascule de hanche) - O soto-gari (Grand fauchage extérieur) - Koshi Guruma (Roue autour de la hanche) - Sasae Tsuru Komi Ashi (blocage du pied en tirant et soulevant) </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;"> <p>-----</p> </td> </tr> </tbody> </table>	JUDO	JUJITSU	<ul style="list-style-type: none"> - O-goshi (Grande bascule de hanche) - O soto-gari (Grand fauchage extérieur) - Koshi Guruma (Roue autour de la hanche) - Sasae Tsuru Komi Ashi (blocage du pied en tirant et soulevant) 	<p>-----</p>
JUDO	JUJITSU				
<ul style="list-style-type: none"> - O-goshi (Grande bascule de hanche) - O soto-gari (Grand fauchage extérieur) - Koshi Guruma (Roue autour de la hanche) - Sasae Tsuru Komi Ashi (blocage du pied en tirant et soulevant) 	<p>-----</p>				
Immobilisations	<ul style="list-style-type: none"> - Keza-gatame : (Contrôle par le travers du corps (latéro-costal)) - Kuzure-Gesa-Gatame : (Variante du contrôle par le travers) - Kata Gatame : (Contrôle par l'épaule) 				
Techniques de défense Jujitsu	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - prise de main - prise de poignets - prise de manches - tentative de prise de revers - saisie effective du revers en poussant, en tirant - prise de cheveu - ceinture de face - ceinture arrière </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - attaque en oi-tsuki - attaque en shuto - attaque en mae-geri keage et keikomi </td> </tr> </tbody> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - prise de main - prise de poignets - prise de manches - tentative de prise de revers - saisie effective du revers en poussant, en tirant - prise de cheveu - ceinture de face - ceinture arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - attaque en oi-tsuki - attaque en shuto - attaque en mae-geri keage et keikomi 		
<ul style="list-style-type: none"> - prise de main - prise de poignets - prise de manches - tentative de prise de revers - saisie effective du revers en poussant, en tirant - prise de cheveu - ceinture de face - ceinture arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - attaque en oi-tsuki - attaque en shuto - attaque en mae-geri keage et keikomi 				

CEINTURE BLANCHE 6 KYU

NAGE WAZA TECHNIQUE DE PROJECTION

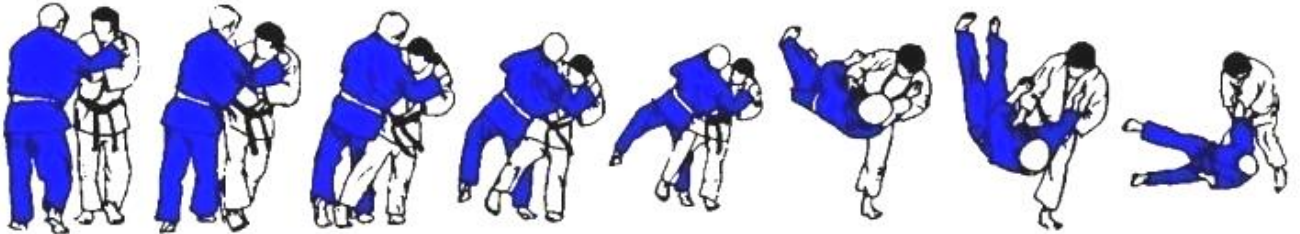
- SASAE TSURI KOMI ASHI BLOCAGE DU PIED EN TIRANT ET EN SOULEVANT



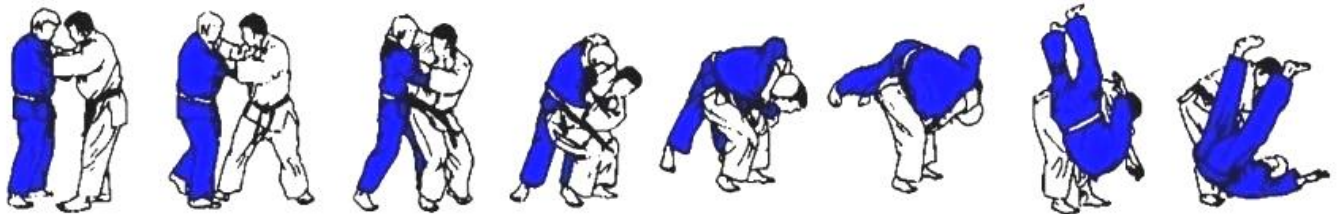
- O GOSHI GRANDE PROJECTION DE LA HANCHE



- O SOTO GARI GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR



- KOSHI GURUMA ENROULEMENT DE LA HANCHE

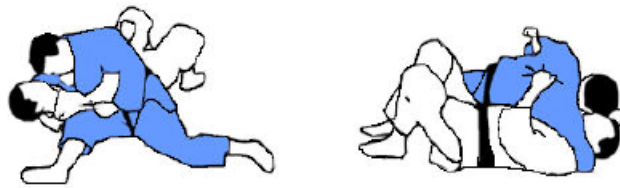


OSAE WAZA

TECHNIQUE D'IMMOBILISATION

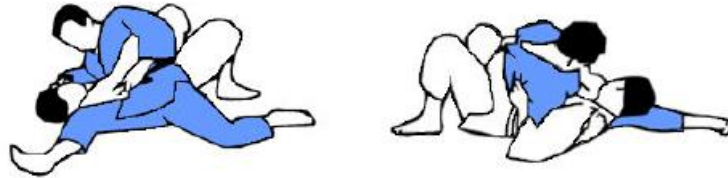
- KEZA GATAME

CONTROLE PAR LE TRAVERS DU CORPS



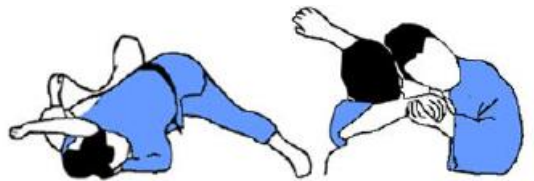
- KUZURE KEZA GATAME

VARIANTE DE KEZA GATAME



- KATA GATAME

CONTROLE PAR L'EPAULE



DANS LA DEMONSTRATION DE LA FONDAMENTALE, IL FAUT AMENER L'IMMOBILISATION A PARTIR D'UNE SITUATION REALISTE ET ETRE CAPABLE DE MONTRER UNE SORTIE D'IMMOBILISATION