

CEINTURE JAUNE 5 KYU

NAGE WAZA TECHNIQUE DE PROJECTION

DEPLACEMENT DE UKE : PROJECTION SUR DEPLACEMENT AVANT, ARRIERE, LATERAL ET EN CERCLE

- DE ASHI BARAI BALAYAGE DU PIED QUI AVANCE



- O UCHI GARI GRAND FAUCHAGE INTERIEUR



- KO UCHI GARI PETIT FAUCHAGE INTERIEUR



- HIZA GURUMA ROUE AUTOUR DU GENOU

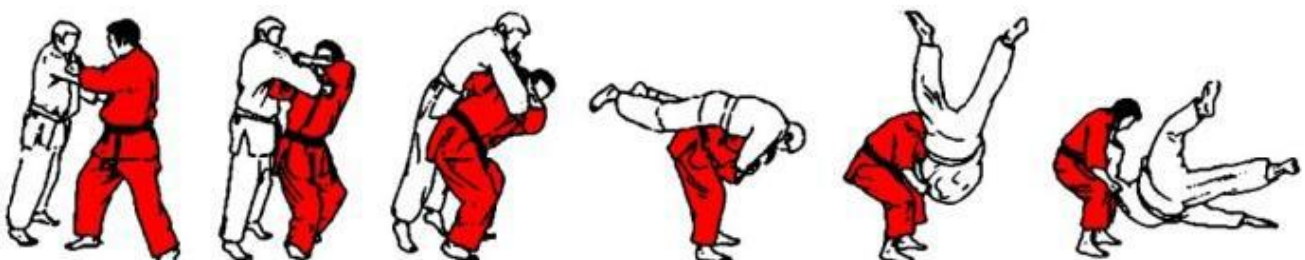


- SEOI NAGE:

- IPPON SEOI NAGE PROJECTION EN CHARGEANT SUR LE DOS PAR UNE MAIN



- MOROTE SEOI NAGE PROJECTION D'EPAULE PAR DEUX MAINS



KATAME WAZA

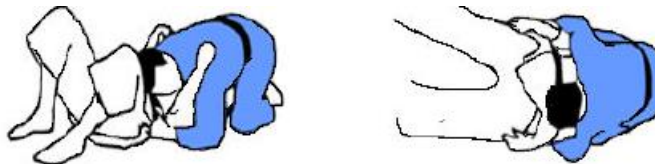
TECHNIQUE DE CONTROLE

OSAE WAZA

TECHNIQUE D'IMMOBILISATION

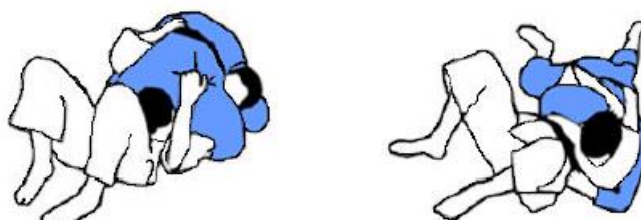
- KAMI SHIHO GATAME

CONTROLE PAR LES 4 COINS AU-DESSUS



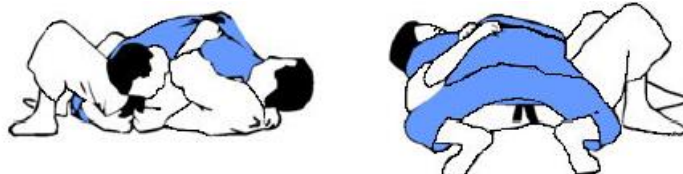
- KUZURE KAMI SHIHO GATAME

VARIANTE DE KAMI SHIHO GATAME



- YOKO SHIHO GATAME

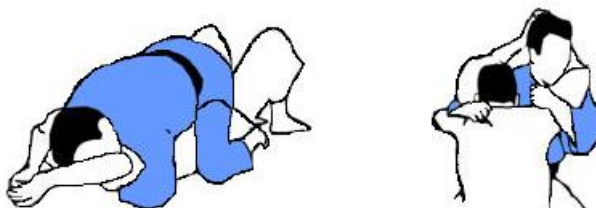
CONTROLE PAR LES 4 COINS DE COTE



- TATE SHIHO GATAME

CONTROLE PAR LES 4 COINS LONGITUDINALEMENT

Vue de dessous



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

FORMES D'ENTRAINEMENT

SOTAI RENSHYU

ETUDE TECHNIQUE : EN VUE D'APPRENDRE OU DE PERFECTIONNER UNE TECHNIQUE SUR PLACE OU EN DEPLACEMENT

ENTREES OU RETOURNEMENTS AMENANT A UNE IMMOBILISATION

SOTAI RENSHYU

ETUDE TECHNIQUE : EN VUE D'APPRENDRE OU DE PERFECTIONNER UNE TECHNIQUE SUR PLACE OU EN DEPLACEMENT