

CEINTURE ORANGE 4 KYU

NAGE WAZA TECHNIQUE DE PROJECTION

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

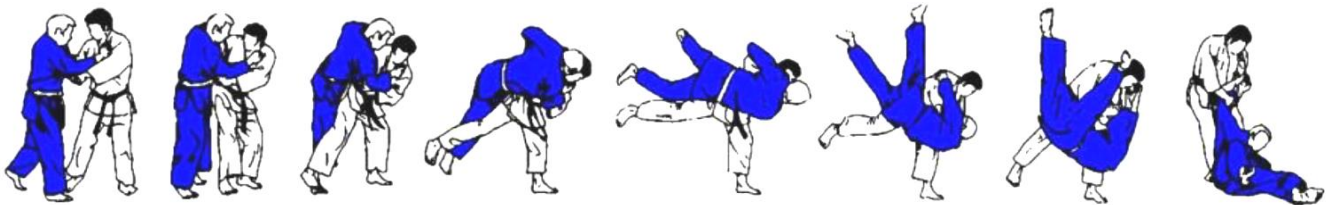
- UKI GOSHI PROJECTION FLOTTANTE DE LA HANCHE



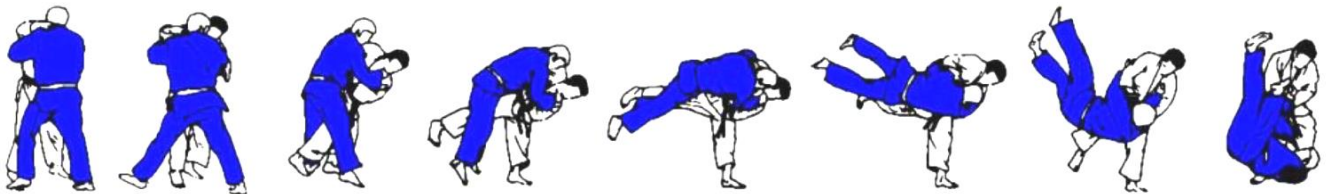
- KO SOTO GARI PETIT FAUCHAGE EXTRIEUR



- HARAI GOSHI BALAYAGE DE LA HANCHE



- UCHI MATA PROJECTION PAR L'INTERIEUR DE LA CUISSE



KATAME WAZA

TECHNIQUE DE CONTROLE

OSAE WAZA

TECHNIQUE D'IMMOBILISATION

KEZA GATAME - KUZURE KEZA GATAME –VARIANTES



Variante de position des jambes



- KATA GATAME – VARIANTE

-KAMI SHIHO GATAME - KUZURE KAMI SHIHO GATAME - VARIANTES



Variante de position des jambes



- YOKO SHIHO GATAME – VARIANTES



- TATE SHIHO GATAME - VARIANTES

Vue de côté

Position des pieds pour pontage



TECHNIQUE FONDAMENTALE ET TOUTES LEURS COMPOSANTES.

PRESENTER UN DEGAGEMENT SUR CHAQUE TECHNIQUE DE CONTROLE ET PASSAGE D'UNE IMMOBILISATION A UNE AUTRE SANS PERTE DE CONTROLE

FORMES D'ENTRAINEMENT

SOTAI RENSHYU

Etude technique sur déplacement AVANT / ARRIERE et CIRCULAIRE

Projection à droite et à gauche pour une technique au choix

COMBINAISON POUR LE NAGE WAZA

Sur les réactions de Uke par rapport à l'attaque de Tori, ce dernier exécute l'une ou l'autre technique appropriée aux différents types de réactions possibles (revoir les 8 déséquilibres principaux)

HIZA-GURUMA + O-SOTO-GARI



UCHI-MATA + O-UCHI-GARI



ENCHAINEMENTS POUR LE NAGE

Sur l'attaque de Tori, Uke réagit immédiatement en exécutant l'une ou l'autre technique appropriée à celle de Tori ; cela s'appelle une CONTRE ATTAQUE. (revoir les 8 déséquilibres principaux)

LIAISONS DEBOUT / SOL

Technique avortée, position quadrupédique, retournement et suite au sol pour conclure en OSAE KOMI WAZA

TANDOKU RENSHYU

Entrées répétées de techniques avec partenaire imaginaire

YAKU SOKU GEIKO

Entraînement avec partenaire en mouvement

RANDORI

Combat libre sans tenir compte du résultat