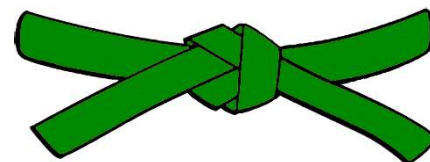
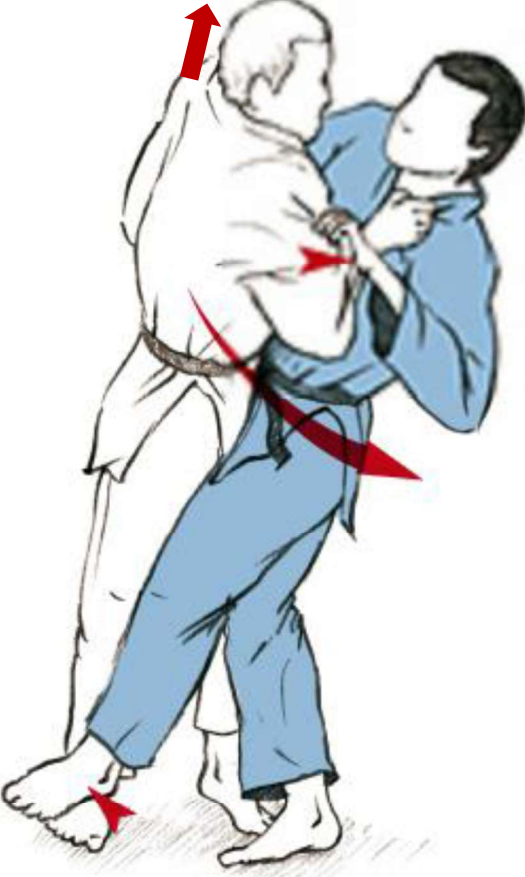



## Programme pour l'obtention de la ceinture verte :



<p><u>Je suis ceinture orange – verte :</u></p> <p><b>Ce que je dois connaître</b></p> <p>→</p>	<p><b><u>Vocabulaire :</u></b></p> <p><b>Katame – Waza :</b> techniques de contrôle</p> <p><b>Ne – Waza :</b> technique au sol</p> <p><b>Taï – Sabaki :</b> mouvement tournant du corps</p> <p><b>Shiai :</b> compétition</p> <p><b>Ushi – Komi :</b> attaques répétées</p> <p><b>Suri – Ashi :</b> déplacement en glissant</p> <p><b>Sen :</b> Prendre l'initiative</p> <p><b>Kakari – Geiko :</b> Attaque de Tori, défense de Uke (Harceler Uke)</p> <p><b>Osae-Komi-Waza :</b> Techniques d'immobilisations</p> <p><b>Tokui – Waza :</b> technique préférée</p> <p><b>Te – Waza :</b> techniques de bras</p> <p><b>+ Vocabulaire des grades inférieurs</b></p>	
<p><b>Ce que je dois savoir exécuter</b></p> <p>→</p>	<p><b><u>Tachi – waza :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Les Ukemi</u></b></li> <li>- <b><u>Nage – Waza:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Programmes ceinture blanche à orange (déplacement + Hidari)</li> <li>2. <b>Sasae-tsuru-komi-ashi</b></li> <li>3. <b>Tomoe nage</b></li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 2 combinaisons</li> <li>+ 2 enchainements</li> <li>+ Yaku – Soku – Geiko</li> </ul> </li> <li>- <b><u>Nage – No – Kata :</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les saluts : ouverture/fermeture</li> <li>- 1<sup>er</sup> groupe de projection</li> </ul> </li> </ul>	<p><b><u>Ne – Waza :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Osae – Komi – Waza:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmes ceinture blanche à orange</li> <li>+ 6 entrées d'immobilisations</li> <li>+ 3 sorties d'immobilisations</li> <li>+ 1 dégagement de jambe</li> <li>+ Yaku – Soku – Geiko</li> </ul> </li> <li>- <b><u>Shime – Waza :</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nami / Kata / Gyaku Juji – Jime</li> <li>2. Hadaka – Jime</li> </ol> </li> <li>- <b><u>Kansetsu – Waza:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ude – Garami</li> <li>2. Juji – Gatame</li> </ol> </li> </ul>

<p><b>Sasae – Tsuru – Komi – Ashi</b></p> <p>Blocage du pied en tirant et en pêchant.</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Blocage du pied de Uke lorsqu'il veut avancer.</li> <li>2) Je reste de face en tirant et en pêchant.</li> <li>3) La jambe de Uke est avancée au moment du contact – le contact se fait au dernier moment, avant que Uke ne pose son appui au sol.</li> </ol>
<p><b>Tomoe – Nage</b></p> <p>Projection en cercle</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Je viens m'asseoir en plaçant mon pied sur le nœud de ceinture de Uke</li> <li>2) Je m'aide de l'inertie (l'élan) du mouvement ainsi que de la pousser de ma jambe et de mon bassin pour projeter uke.</li> </ol>

**Les Juji-jime**  
Étranglements croisés



**NAMI-JUJI-JIME**



**GYAKU-JUJI-JIME**

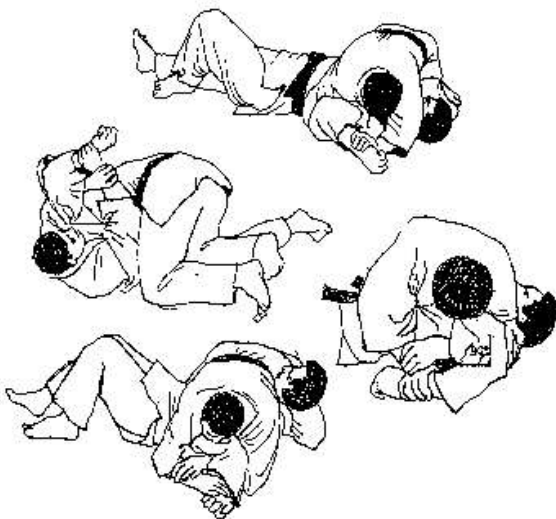


**KATA-JUJI-JIME**

**Hadaka-jime**  
Étranglement à main nue



**Ude-garami**  
Clé de bras par enroulement du coude



**Juji-gatame**  
Clé de bras en croix



# NAGE NO KATA

*1ere Série*  
*Te Waza*

**Nage-No-Kata**

Kata des projections

**Premier groupe**

Te – waza

**Uki Otoshi**



**Ippon  
seoi nage**



**Kata guruma**

