




PROGRAMME POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE BLEUE

<p>Je suis ceinture :</p> <p>Verte-bleue</p>	<p><u>Osae-komi-waza:</u> Gesa-gatame (tout) + autres formes (5) - Shio-gatame (tout) + autres formes (5) - 2 dégagements de jambe - 7 entrées d'immobilisations - 4 sorties d'immobilisations - Yaku-soku-geiko <u>Shime-waza:</u> - Juji-jime (nami,kata,gaku) - Hadaka-jime - Okuri-eri-jime - Kata-ha-jime <u>Kantsetsu-waza:</u> - Ude-garami - Juji-gatame - Ude-gatame - Hiza-gatame - Hara-gatame</p>	<p><u>Nage-waza:</u> - Idem (voir verte-bleue + déplacement + hidari) - Hane-goshi - Ashi-guruma - Ko-soto-gake + combinaisons(2) + enchainements(2) + yaku-soku-geiko + tokui-waza (technique préférée) <u>Nage-no-kata:</u> - Saluts + 1ère et 2ème séries</p>
<p>Hisa-gatame Clé de bras par le genou</p>  <p><i>Positions</i> 1) Face à face genou dr. levé 2) Tori sur le dos</p>	<p>Kata-ha-jime Etranglement à une mains dans la nuque</p>  <p><i>Positions</i> 1) Uke assis 2) Tori sur le dos 3) Uke à quatre pattes</p>	<p>Hara-gatame Clé avec le ventre</p>  <p><i>Positions</i> 1) Uke à quatre pattes 2) Kuzure-gesa-gatame 3) Tori à quatre pattes</p>
<p>Vocabulaire</p>	<p>Juji : en croix Sode : manche Jime : étranglement Guruma : enroulement Hane : percuté</p>	<p>Eri : revers Uki : flotter Otoshi : renversement Goshi-waza : techniques de hanche</p>

