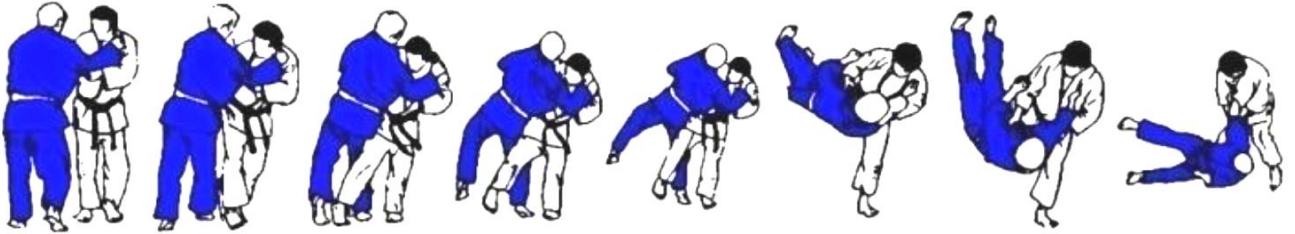


## CEINTURE BLANCHE 6 KYU

### NAGE WAZA TECHNIQUE DE PROJECTION

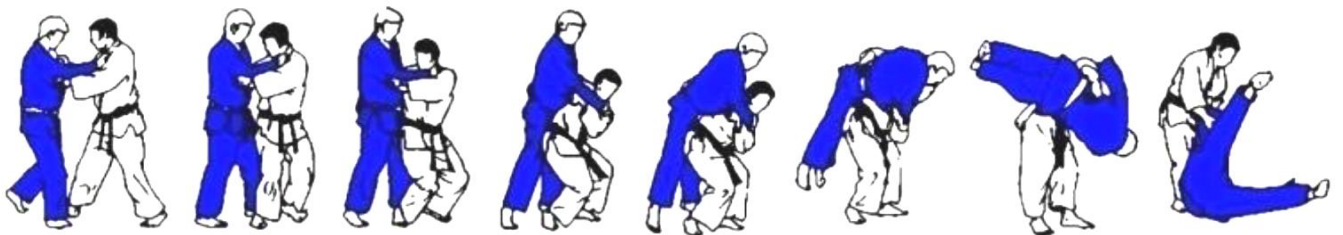
- **O SOTO GARI** GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR



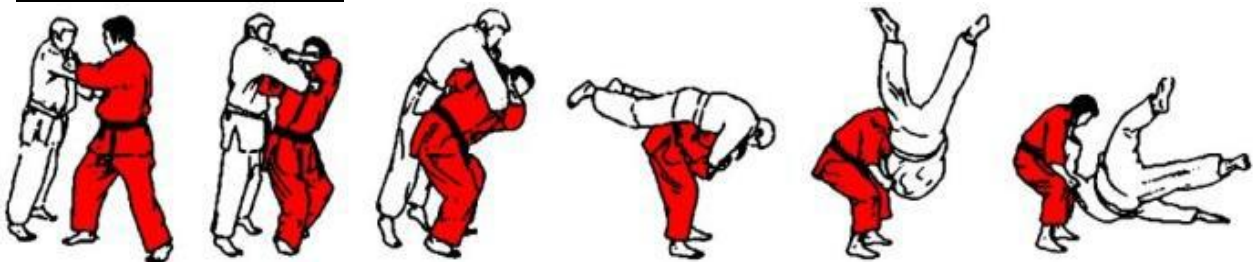
- **DE ASHI BARAI** BALAYAGE DU PIED QUI AVANCE



- **O GOSHI** GRANDE PROJECTION DE LA HANCHE



- **MOROTE SEOINAGE** PROJECTION D'ÉPAULE PAR DEUX MAINS



# KATAME WAZA

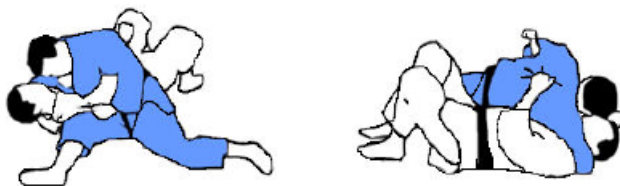
# TECHNIQUE DE CONTROLE

OSAE WAZA

TECHNIQUE D'IMMOBILISATION

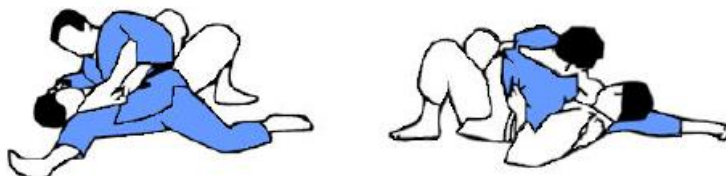
- KEZA GATAME

CONTROLE PAR LE TRAVERS DU CORPS



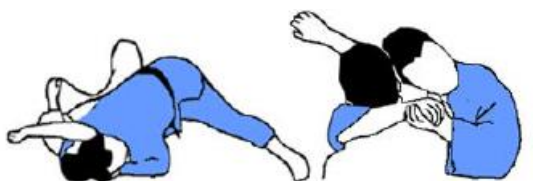
- KUZURE KEZA GATAME

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

## DIVERS

UKEMI

BRISE-CHUTES :

USHIRO UKEMI

BRISE-CHUTE ARRIERE

YOKO UKEMI

BRISE-CHUTE LATERALE

MAE UKEMI

BRISE-CHUTE AVANT

JUDO

VOIE DE LA SOUPLESSE

DOJO

SALLE D'ENTRAINEMENT (DO = VOIE, JO = ILLUMINATION)

KUMIKATA

PRISE DE JUDOGI

JUDOGI

VETEMENT DU JUDOKA

TATAMI

TAPIS DE JUDO

TORI

CELUI QUI EXECUTE UNE TECHNIQUE

UKE

CELUI QUI SUBIT UNE TECHNIQUE