

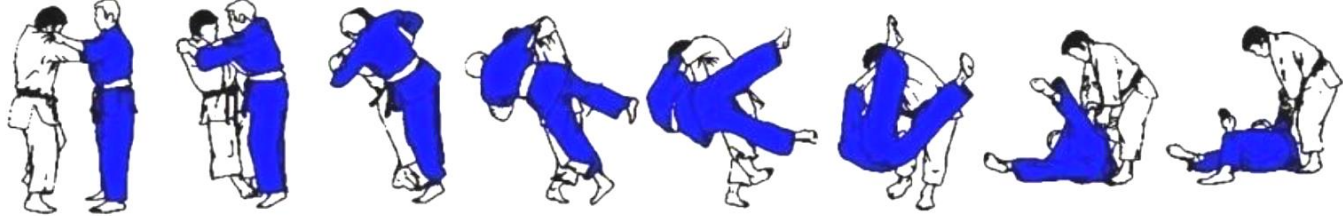
CEINTURE JAUNE 5 KYU

NAGE WAZA TECHNIQUE DE PROJECTION

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

- SASAE TSURI KOMI ASHI

BLOPAGE DU PIED EN TIRANT ET EN SOULEVANT



- OUCHI GARI

GRAND FAUCHAGE INTERIEUR



- KO UCHI GARI

PETIT FAUCHAGE INTERIEUR



- HIZA GURUMA

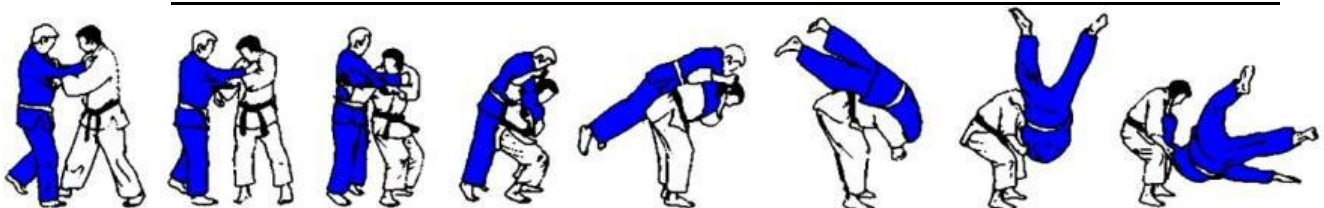
ROUE AUTOUR DU GENOU



- SEOINAGE:

- IPPON SEOI NAGE

PROJECTION EN CHARGEANT SUR LE DOS PAR UNE MAIN



KATAME WAZA

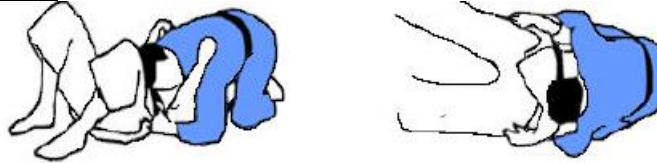
TECHNIQUE DE CONTROLE

OSAE WAZA

TECHNIQUE D'IMMOBILISATION

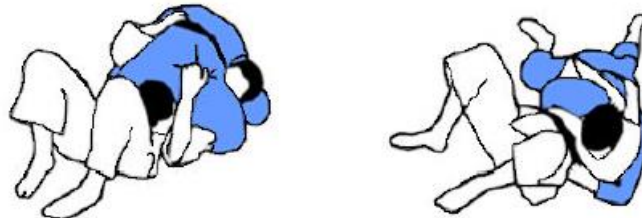
- KAMI SHIHO GATAME

CONTROLE PAR LES 4 COINS AU-DESSUS



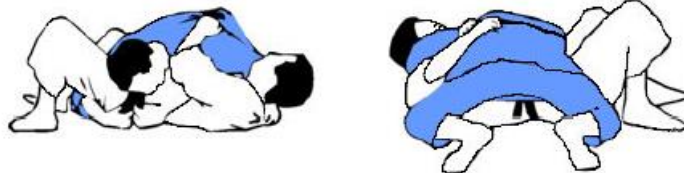
- KUZURE KAMI SHIHO GATAME

VARIANTE DE KAMI SHIHO GATAME



- YOKO SHIHO GATAME

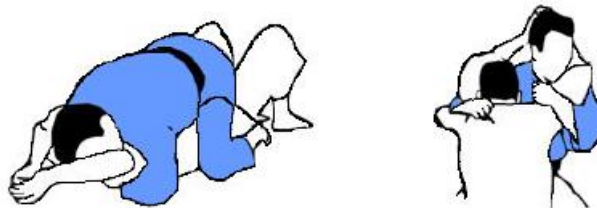
CONTROLE PAR LES 4 COINS DE COTE



- 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