

# CEINTURE BLEUE 2 KYU

## NAGE WAZA TECHNIQUE DE PROJECTION

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

- TSURI GOSHI (O / KO) HANCHE SOULEVEE



Ko-Tsuri-Goshi

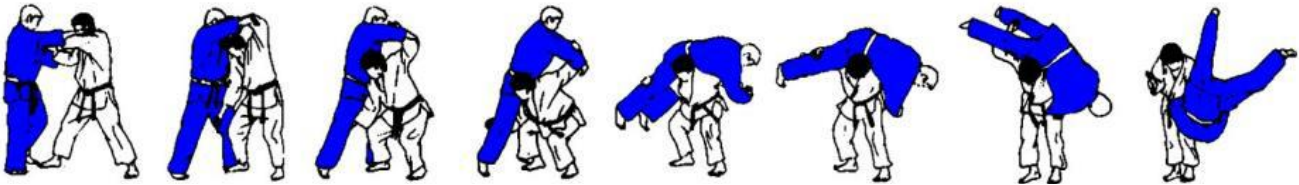
O-Tsuri-Goshi



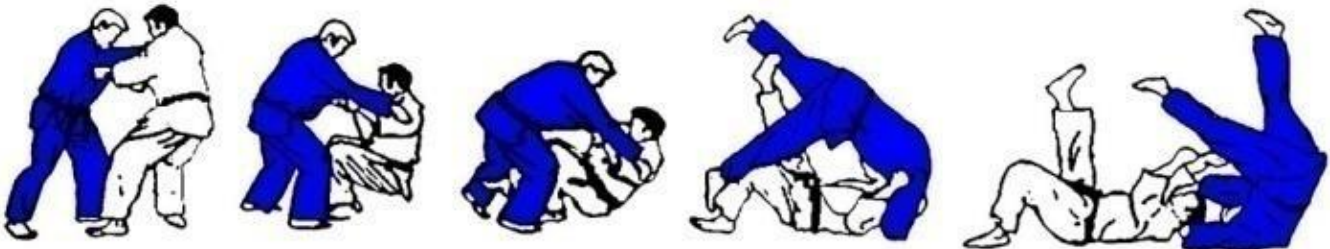
- ASHI GURUMA ROUE AUTOUR DE LA JAMBE



- KATA GURUMA ROUE AUTOUR DES EPAULES

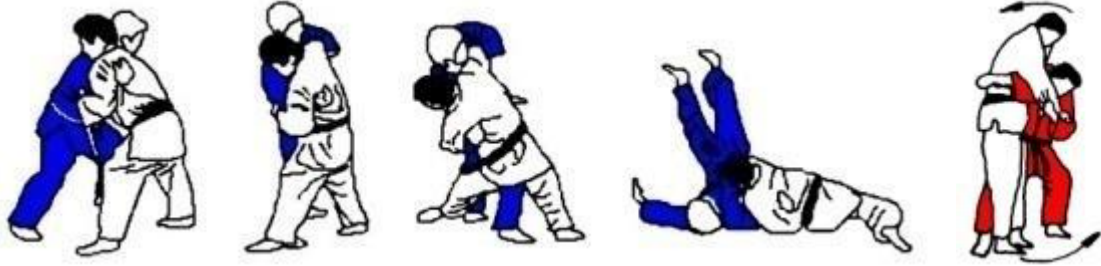


- SUMI GAESHI RENVERSEMENT DANS L'ANGLE



- TANI OTOSHI

CHUTE DANS LA VALLEE



- HIKKOMI GAESHI

RENVERSEMENT POUR AMENER AU SOL PAR SAISIE DE LA CEINTURE



- SEOI OTOSHI

RENVERSEMENT PAR-DESSUS L'EPAULE



# KATAME WAZA

## SHIME WAZA

## TECHNIQUE D'ETRANGLEMENT

- KATA HA JIME

ETRANGLEMENT EN CONTROLANT UN COTE



- HADAKA JIME

ETRANGLEMENT A MAINS NUES

Détails



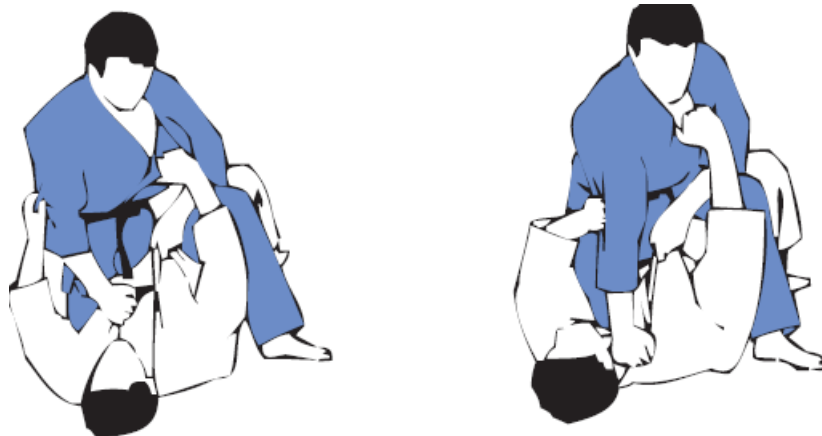
- SANDAKU JIME

ETRANGLEMENT EN TRIANGLE



- TSUKKOMI JIME

ETRANGLEMENT EN POUSSANT LE REVERS



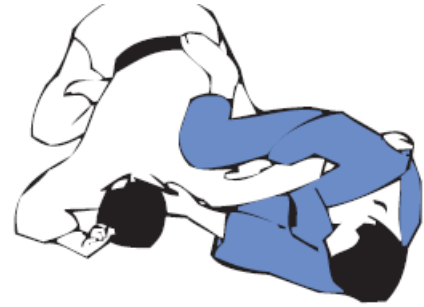
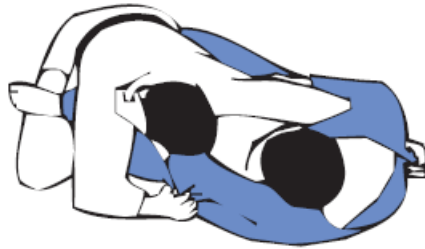
## **KANSETSU WAZA**

- HIZA GATAME



## **TECHNIQUE DE LUXATION**

CONTROLE AVEC LE GENOU



- WAKI GATAME

CONTROLE AVEC L'AISSELLE



- SANKAKU GATAME

CONTROLE EN TRIANGLE

DEMONSTRATION DE LA TECHNIQUE FONDAMENTALE ET DE 2 COMPOSANTES

## **FORMES D'ENTRAINEMENT**

### **SOTAI RENSHYU**

Projection dans 2 directions de déplacement par technique  
(AVANT / ARRIERE / A GAUCHE / A DROITE / EN CERCLE)

### **KATA**

#### **KOSHI WAZE**

*Ces 3 techniques constituent le deuxième groupe du NAGE NO KATA*

- UKI GOSHI
- HARAI GOSHI
- TSURI KOMI GOSHI

### **NAGE NO KATA**

#### ***Techniques de hanche***

### **COMBINAISON POUR LE NAGE WAZA**

2 sur chaque technique du NAGE WAZA ET DU KATAME WAZA

### **ENCHAINEMENTS POUR LE NAGE**

2 sur chaque technique du NAGE WAZA ET DU KATAME WAZA

### **UCHI KOMI**

Entrées répétées en grand nombre dans un court laps de temps sur une partenaire qui adapte sa résistance en fonction de l'efficacité de l'attaque.

### **RANDORI**

Combat libre sans tenir compte du résultat