

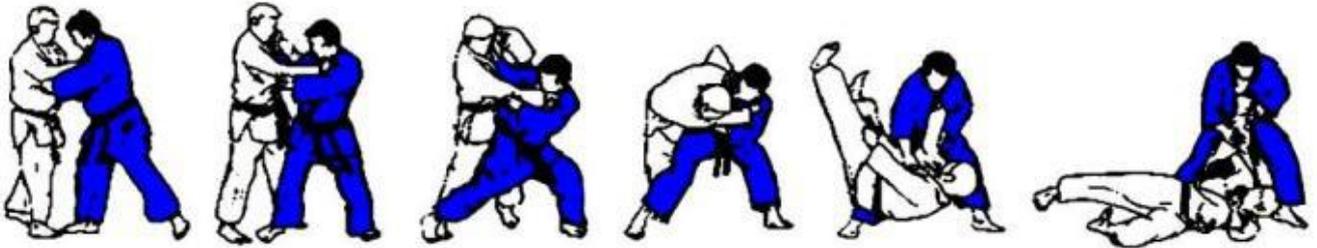
# CEINTURE VERTE 3 KYU

## NAGE WAZA TECHNIQUE DE PROJECTION

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

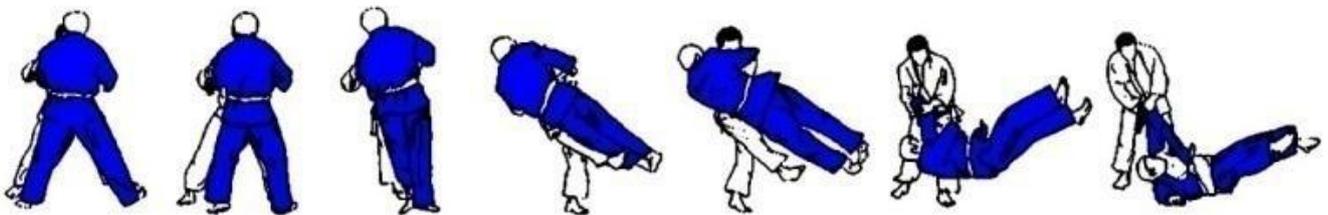
- TAI OTOSHI

RENVERSEMENT DU CORPS



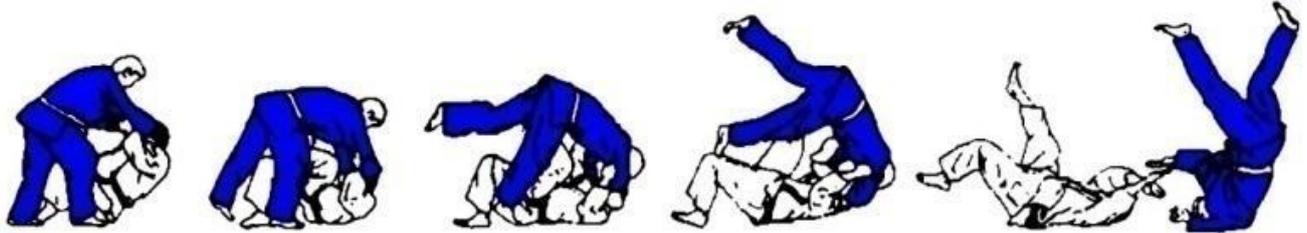
- OKURI ASHI BARAI

BALAYAGE DES 2 PIEDS ENSEMBLE



- TOMOE NAGE

PROJECTION EN CERCLE



- TSURI KOMI GOSHI

PROJECTION DE HANCHE EN TIRANT ET EN SOULEVANT



- SODE TSURI KOMI GOSHI

PROJECTION DE HANCHE EN TIRANT ET ENSOULEVANT  
CONTROLANTE UNE MANCHE



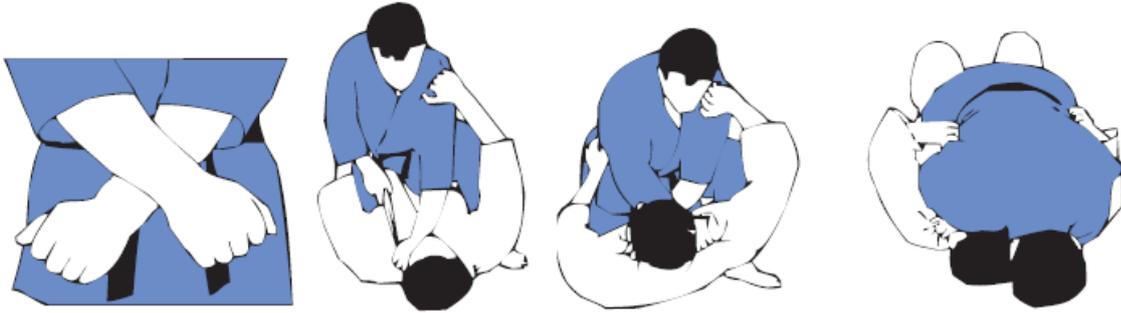
# KATAME WAZA

## SHIME WAZA

## TECHNIQUE D'ETRANGLEMENT

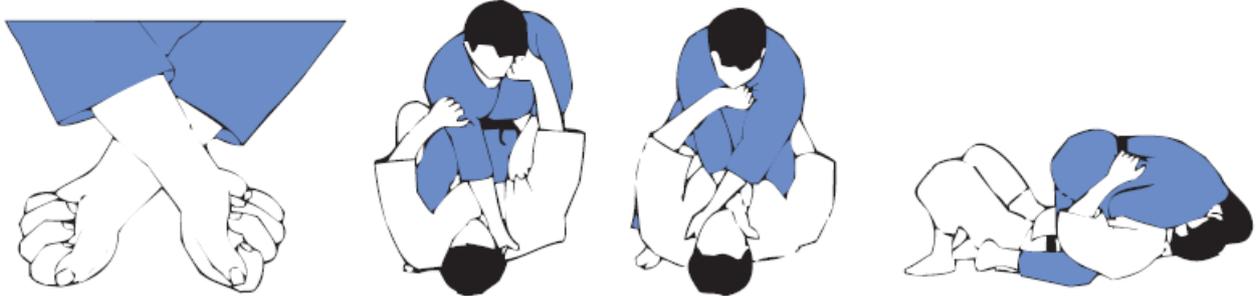
- NAMI JUJI JIME

ETRANGLEMENT CROISE, MAINS EN POSITION NORMALE



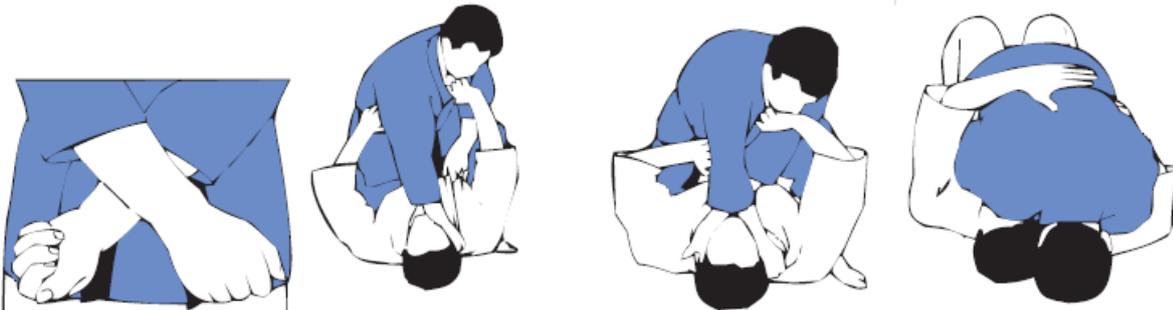
- GYAKU JUJI JIME

ETRANGLEMENT CROISE, MAINS EN POSITION RENVERSEE



- KATA JUJI JIME

ETRANGLEMENT CROISE, MAINS EN OPPOSITION



- OKURI ERI JIME

ETRANGLEMENT EN GLISSANT LES REVERS



## KANSETSU WAZA

- UDE GARAMI



## TECHNIQUE DE LUXATION

### ENROULEMENT DES BRAS



- JUJI GATAME



### CONTROLE EN CROIX



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)

Projection à droite et a gauche pour une technique au choix

### KATA

#### TE WAZA

### NAGE NO KATA

*Techniques des mains et des bras*

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

- UKI OTOSHI
- SEOI NAGE
- KATA GURUMA

### 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

### LIAISONS DEBOUT / SOL

Technique avortée, défense dos au sol et entrée en OSAE / SHIME WAZA ET KANSETSU

TANDOKU RENSHYU Entrées répétées de techniques avec partenaire imaginaire

YAKU SOKU GEIKO Entraînement avec partenaire en mouvement

KAKARI GEIKO Tori attaque, Uke résiste et esquive

RANDORI Combat libre sans tenir compte du résultat