

Orange et Verte

Nom et prénom :

1/ Les techniques debout dites « Tachi Waza » :

- O Soto Gari ◦Ko Soto Gari ◦O Goshi à Droite et à Gauche (avec ou sans barrage)
- Morote(sans barrage) ◦Tai Otoshi ◦O Uchi Gari ◦Ko Uchi Gari
- Hiza Guruma ◦De Ashi Barai ◦Ippon à Droite et à Gauche

Huchi Mata

Harai Goshi

Seoi Otoshi

Hiza Guruma



Uchi-mata



Tai-otoshi



Hiza-guruma



/7

+ les enchainements qui permettent de faire chuter uke dans les 4 directions :

Exemples d'enchainements

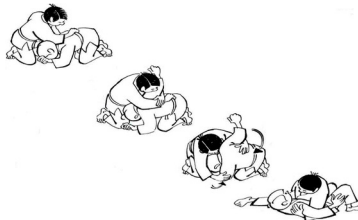
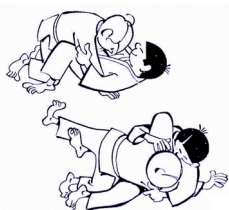


- ① O Soto Gari → O Uchi Gari ◦O Soto Gari → Tai Otoshi
- ② Harai Goshi → O Soto Gari ◦Ippon Seoi Nage → O Soto Gari
- ③ O Soto Gari → Hiza Guruma à gauche ◦O Soto Gari → Harai Goshi
- ④ Ko Uchi Gari → Seoi Otoshi ◦Morote → O Soto Gari
- Koshi Guruma → O Soto Gari ◦O Soto Gari → Uchi Mata
- Morote → O Uchi Gari ◦O Soto Gari → De Ashi Barai

+ les contres de O Soto Gari

2/ Les techniques au sol dites « Ne Waza » :

- Les 6 immobilisations ◦Le rouleau ◦Verrouillage et dégagement de jambe
- Uke entre les jambes de tori Le décapsuleur Le piège à pigeon



/4

3/ Les chutes dites « Ukemi » :

- Chute avant et arrière /1 ◦Chute en randori ou compétition /2

4/ Comportement :

- Discipline et attitude /2 ◦Comportement en combat /2 ◦Investissement /2

/3

/6

Passage de ceinture : ◦Oui ◦Non

/20