

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...

Tori déplace Uké en cercle

Uké se déplace du côté du revers tenu

Tori tire et recule, Uké le suit

Uké tire, Tori résiste

Tori tire et recule, Uké tire (résiste)

Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche

Le couple tourne vers la droite ou la gauche

Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...

Harai-goshi

O-goshi Ippon-seoi-nagé Ashi-guruma Okuri-ashi-barai

O-soto-gari Ko-soto-gari O-uchi-gari Ko-uchi-gari

Moroté-seoi-nagé Koshi-guruma Eri-seoi-nagé

Exemples

Avant-arrière

Arrière-avant

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

Exemples

1

2

3

Je sais riposter après avoir esquivé

Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

EN position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes

Me dégager des immobilisations de base

Retourner et immobiliser Uké

Retourner et immobiliser Uké

EN position supérieure (sur Uké), je sais

Enchaîner au sol après avoir projeté Uké sur l'arrière

Dégager ma jambe et l'immobiliser

EN position supérieure Je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uké

dont ushiro-gésa-gatamé

Je connais un nouveau dégagement de jambe

Je connais de nouveaux retournements quand Uké est à quatre pattes

EN position inférieure

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes

Je sais reprendre Uké entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures et le retourner pour l'immobiliser

Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans