

DEBOUT

SITUATIONS D'ÉTUDE

TECHNIQUES



Uke avance en me poussant



Uke recule en me tirant



Ko-soto-gari



O-soto-otoshi



O-soto-gari



Uki-goshi



O-goshi



Uki-otoshi



Uke se déplace sur le côté



Uke se déplace autour de moi



Seoi-otoshi



Tai-otoshi



De-ashi-harai

+ RubiNage

SOL

SITUATIONS D'ÉTUDE

TECHNIQUES

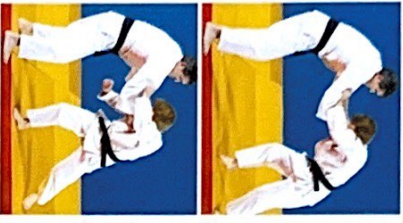


Kuzure-kesa-gatame

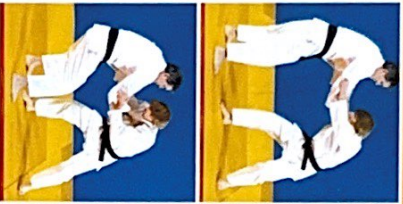


Yoko-shiho-gatame

DEBOUT



Tori tire et recule Uke le suit



Tori tire uke résiste



Tori déplace uke en cercle



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche

SITUATIONS D'ÉTUDE

TECHNIQUES



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



Hiza-guruma



Ashi-guruma



Sasae-tsuri-komi-ashi



Okuri-ashi-harai



Kubi-nage

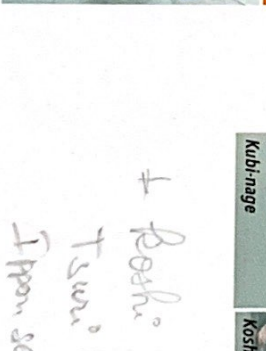


koshi-guruma

SOL

SITUATIONS D'ÉTUDE

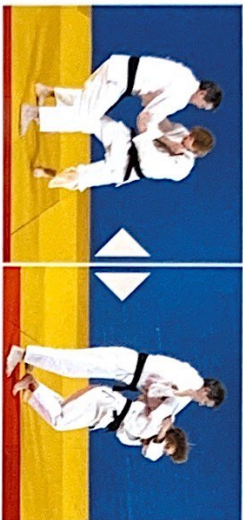
TECHNIQUES



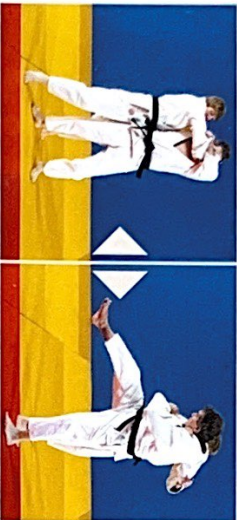
+ Peshe Guruma
Tsuru Komi Goshi
Ippon seoi
Ceinture
ORANGE



DEBOUT



Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire une autre)



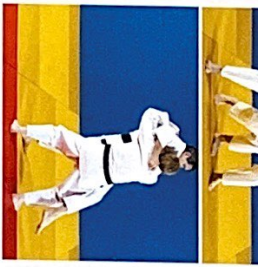
Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant



Je sais doubler une attaque après l'esquive de uke



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche



Je sais bloquer et contrer les attaques de uke

SITUATIONS D'ÉTUDE

TECHNIQUES



Tomoe-nage



Uchi-mata



Ko-soto-gake



Okuri-ashi-harai



Hane-goshi



Harai-goshi



Sode-tsuri-komi-goshi



Tani-otoshi

SOL

SITUATIONS D'ÉTUDE

TECHNIQUES



Kata-gatame

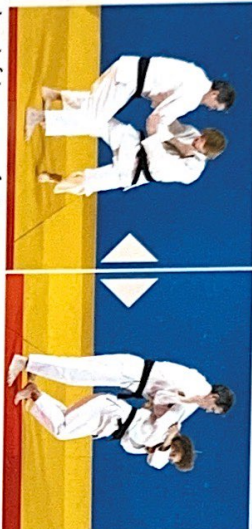
Makuura-kesa-gatame



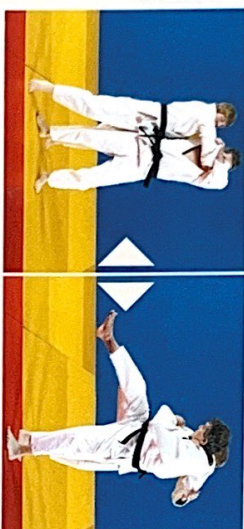
Ushiro-kesa-gatame



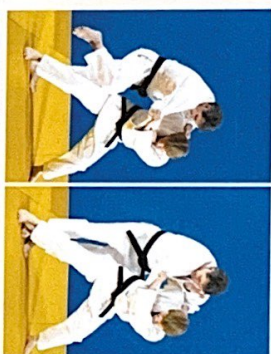
DEBOUT



Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire une autre)



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant



Je sais doubler une attaque après l'esquive de uke



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche



Je sais bloquer et contrer les attaques de uke

SITUATIONS D'ÉTUDE

TECHNIQUES



Kō-sōto-gai



Soto-makkomi



Te-guruma (sukui-nage)



Sumi-gaeshi



Kata-guruma



Ceinture BLEUE

SITUATIONS D'ÉTUDE

TECHNIQUES



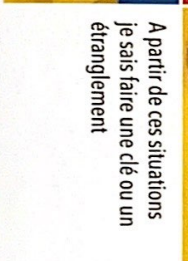
Ude-garami



Ude-hisigiri jūji-gatame

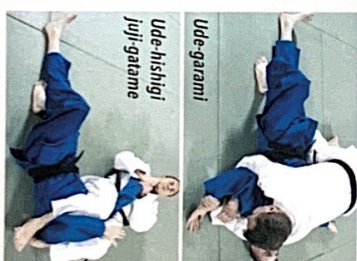


Nami-jūji-jime



Kata-te-jime

A partir de ces situations je sais faire une clé ou un étranglement



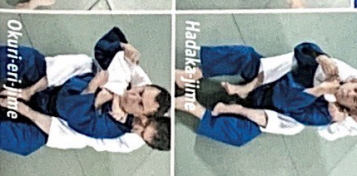
Gyaku-jūji-jime



Sankaku-jime



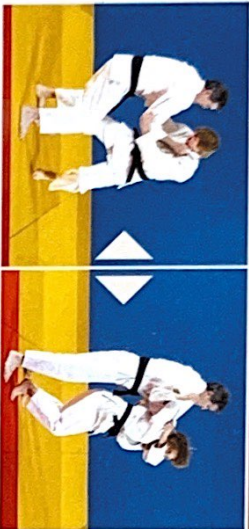
Hadaka-jime



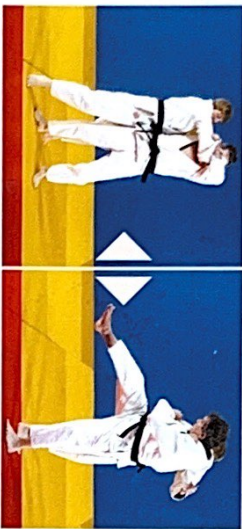
Okuri-eri-nage

SOL

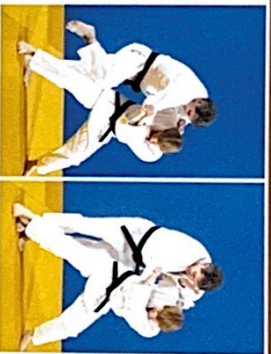
DEBOUT



Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire une autre)



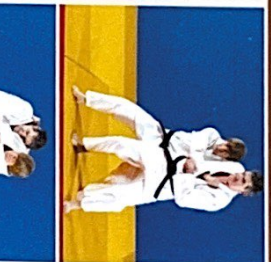
Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant



Je sais doubler une attaque après l'esquive de uke



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche



Je sais bloquer et contrer les attaques de uke

SITUATIONS D'ÉTUDE

TECHNIQUES



Morote-gari



Kibisu-gaeshi



Kuchiki-taoshi



Utsuri-goshi



Harai tsurikomi ashi

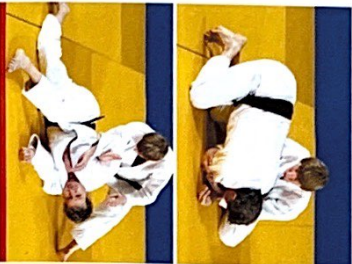


Soto-makikomi

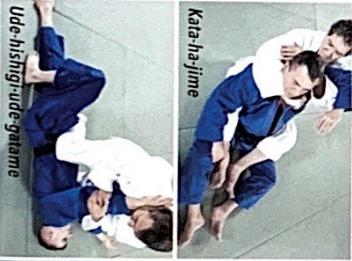
SOL

SITUATIONS D'ÉTUDE

TECHNIQUES



A partir de ces situations je sais faire une clé ou un étranglement



Kata-hajime



Ude-hishigi-waki-gatame



Ude-hishigi-hiza-gatame

Ude-hishigi-ude-gatame

Ude-hishigi-hara-gatame

Ude-hishigi-hiza-gatame

Ceinture MARRON



Yoko-guruma