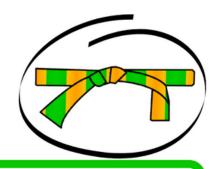


Programme de grades Ceinture Orange verte





Je sais Immobiliser et réaliser les sorties







Sortie de Garde et dégagement de Jambes



Les retournements:





Sankaku Jime retournement et immobilisation



Les Techniques Debout



Kuzuré-gésa





Harai Goshi Ippon Seoi Nage Morote Seoi Nage







De Ashi barai Sasae Tsuri Komi Ashi



Tomoe Nage





Tani Otoshi

Sode Tsuri Komi Goshi

Démonstration Technique

Je démontre ma technique préférée et une technique de la liste: -en statique -dans 3 ou 4 déplacements

-en liaison debout- sol
-quand mon partenaire esquive
-quand mon partenaire bloque
-en contre attaque
-en Ju Jitsu

L'arbitrage



faire tomber fort sur le dos ou Osaekomi 20secondes





Toketa: sortie d'immobilisation



Osaekomi: immobilisation



Wazari Awasete Ippon: 2 Wazari= Ippon



Sonomama: pour arrêter temporairement un combat lorsqu'un judoka semble blessé Yoshi: Faire redémarrer le combat après un arrêt. Le combat reprend dans la même position que lorsqu'il a été arrêté

Les Méthodes d'entrainement

Uchi Komi et Nage Komi: Statique et déplacement sur deux techniques différentes

Yaku soku geiko: "randori très souple" où les deux judokas tentent de se faire chuter sans jamais bloquer mais en enchainant des techniques.