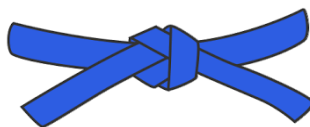


BIEN PREPARER SON PASSAGE DE GRADE

Jusqu'à ceinture



Ne pas oublier aussi les techniques du programme « jusqu'à ceinture ORANGE ».

Pour un meilleur visuel, n'oubliez pas les vidéos de Sébastien sur le site du club...

Technique TACHI WAZA (Judo debout) : les techniques devront être démontrées en déplacement, action / réaction, et enchaînement.



O SOTO GURUMA



SEOI OTOSHI



KO SOTO GAKE



KO SOTO GARI



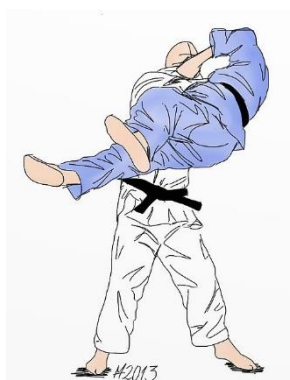
TOMOE NAGE



YOKO TOMOE NAGE



SUMI GAESHI



USHIRO GOSHI



SODE TSURIKOMI GOSHI



KUBI NAGE



KOSHI GURUMA



HANE GOSHI



URA NAGE



SASAE TSURIKOMI ASHI



HIZA GURUMA

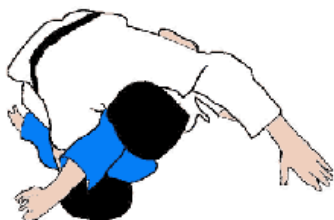
Technique NE WAZA (Judo au sol) : les techniques devront être démontrées à la suite d'un retournement (au choix, entre-jambe, à 4 pattes, à plat ventre). Ne pas oublier de démontrer des sorties d'immobilisation.



HON GESA GATAME



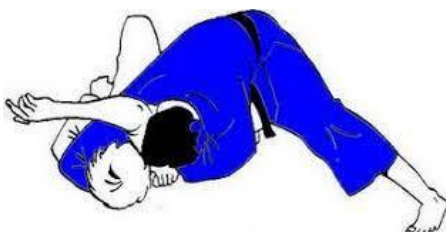
KUZURE KAMI SHIHO GATAME



KUZURE TATE SHIHO GATAME



KUZURE YOKO SHIHO GATAME



KATA GATAME



USHIRO GESA GATAME