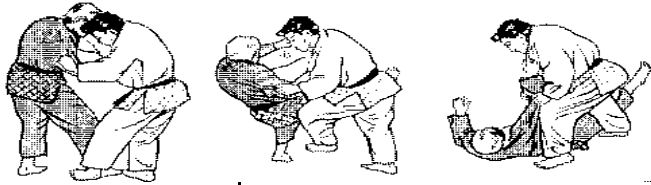


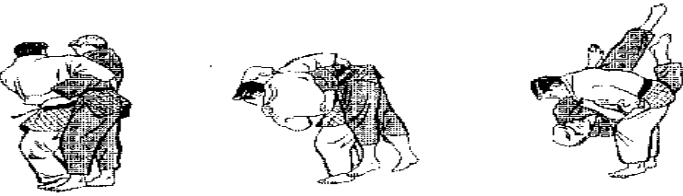



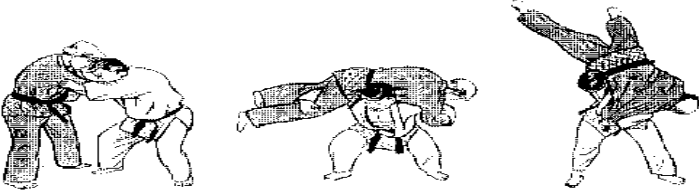
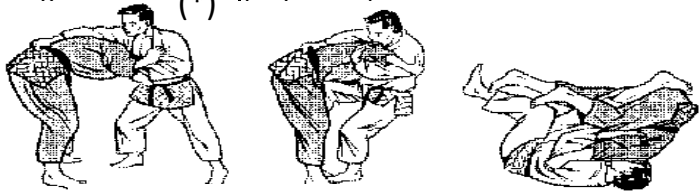
bleue (ny kyu)

année des 13 ans

54 leçons

kata : té waza et koshi waza. Tori et uké avec chute(*)

projections	traductions	contrôles	traductions
o-soto-gari	grand fauchage extérieur	hon geza	contrôle par le travers du corps, fondamentale et variantes
ko-soto-gari	petit fauchage extérieur	kusuré géza	
			
dé ashi barai	balayage du pied avancé	kata gatamé	contrôle de l'épaule
okuri ashi barai	balayage des deux pieds	Yoko shio	Contrôle par les quatres coins
		Kami shio	
		Taté shio	
		Kusuré kami	
sasaé	blocage du pied en tirant et en pêchant	Namy juji jimé	Etranglement en croix
hiza guruma	roue autour du genou	Gyaku juji jimé	
o-uchi gari	grand fauchage intérieur	Kata juji jimé	
ko-uchi-gari	petit fauchage intérieur	Okuri éri jimé	en glissant les revers
uchi-mata	fauchage par l'intérieur de la cuisse	Hadaka jimé	étranglement mains nues
uki goshi	petit lancement de hanche		
o-goshi	grand lancement de hanche	Udé garami	enroulement du bras
harai goshi	balayage à l'aide de la hanche	Juji gatamé	contrôle en croix
Koshi guruma	Roue autour de la hanche	Udé gatamé	clé sur bras tendu
tsuri komi goshi	projection de hanche en tirant et en pêchant	Hiza gatamé	contrôle à l'aide du genou
		Waki gatame	contrôle à l'aide de l'aisselle
		(*)	
tsuri goshi o + ko	soulèvement de hanche		
			
hane goshi	hanches sautées		
			
Seoi-nagé	projection d'épaule en chargeant sur le dos		
taï-otaoshi	Renversement du corps		

Kata guruma (*\) 	roue autour des épaules
Tomoe nage	Projection en cercle
sumi gaeshi (*) 	projection par renversement
Tani otoshi	Chute dans la vallée

entrées sur partenaire quadrupédique

défenses en quadrupédique

défenses sur partenaire entre les jambes

entrées entre les jambes

(*) A partir de 14 ans