
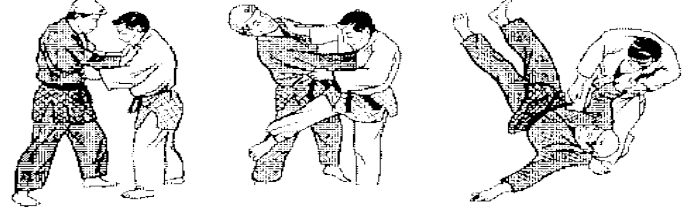
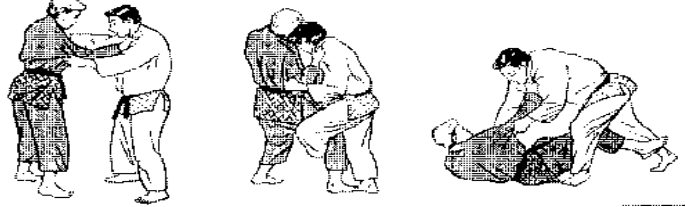
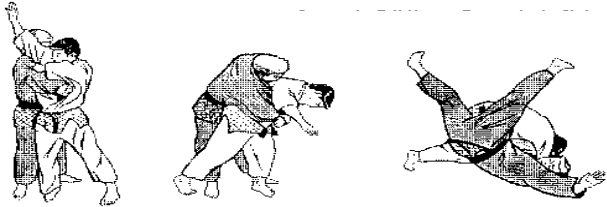


maron (ik kyu)

age min : année des 14 ans / 64 leçons

kata : té waza, koshi waza, ashi waza / tori et uké

o-soto-gari	grand fauchage extérieur
ko-soto-gari	petit fauchage extérieur
dé ashi baraï	balayage du pied avancé
okuri ashi baraï	balayage des deux pieds
araï tsuru komiashi	balayage du pied en pêchant
	
sasaé	blocage du pied en tirant et en pêchant
hiza guruma	roue autour du genou
o-uchi gari	grand fauchage intérieur
ko-uchi-gari	petit fauchage intérieur
uchi-mata	fauchage par l'intérieur de la cuisse
ashi guruma	roue autour de la jambe
	
Ko soto gake	petit accrochage extérieur
	
uki goshi	petit lancement de hanche
o-goshi	grand lancement de hanche
haraï goshi	balayage à l'aide de la hanche
Koshi guruma	Roue autour de la hanche
tsuri komi goshi + sode	projection de hanche en tirant et en pêchant
tsuri goshi o + ko	soulèvement de hanche
hane goshi	hanches sautées

Seoi-nagé (ipon, moroté, éri)	projection d'épaule en chargeant sur le dos
taï-otaoshi	Renversement du corps
<i>Kata guruma</i>	roue autour des épaules
Tomoe nage	Projection en cercle
sumi gaeshi	projection par renversement
Tane otoshi	Chute dans la vallée
soto makikomi	enroulement extérieur
	
<u>Osae komi waza</u>	<u>contrôles</u>
hon geza kusuré géza	contrôle par le travers du corps, fondamentale et variantes
kata gatamé	contrôle de l'épaule
<u>Shio gatamé</u>	<u>Contrôle par les quatre coins</u>
Yoko shio	latéralement
Kami shio	par-dessus
Taté shio	longitudinalement
Kusuré kami	variante

Shimé waza		Strangulation	Kwansetsu waza	Technique de luxation
Kata juji jimé	mains en opposition	<u>juji-jimé</u>	Udé garami	Luxation par enroulement du bras
Gyaku juji jimé	mains en position inversée	kata-juji-jimé	Juji gatamé	Contrôle en croix
Namy juji jime	mains en position normale	Gyaku-juji-jimé	Udé gatamé	Luxation sur bras tendu
Okuri éri jimé	Etranglement en glissant les revers	Nami-juji-jimé	Hiza gatamé	Luxation à l'aide du genou
Hadaka jimé	Etranglement mains nues		Waki gatamé	Luxation à l'aide de l'aisselle

Kata-ha-jimé
Etranglement par contrôle d'un côté



Hara gatamé
Luxation à l'aide de l'abdomen



Tsukkomi-jimé
Etranglement en poussant le revers



Ashi gatamé
Contrôle à l'aide de la jambe

Katate-jimé
Etranglement à l'aide d'une main

Te gatamé
Contrôle à l'aide du bras

Sankaku-jimé
Etranglement en triangle

Sankaku gatamé
Contrôle en triangle

Ryote - jimé
Etranglement avec les deux mains

Sode - guruma - jimé
Etranglement en prenant les manches

Entrées partenaire quadrupédique	Défenses en quadrupédique	Entrées partenaire entre les jambes	Défenses partenaire entre les jambes
---	----------------------------------	--	---