

# LA CEINTURE BLEUE



## LES RÈGLES DU JEU

Je connais :

- *Shido*
- *Hansokumake*
- *Makikomi*
- *Tsurikomi*
- *Sutemi*



*Non combativité*

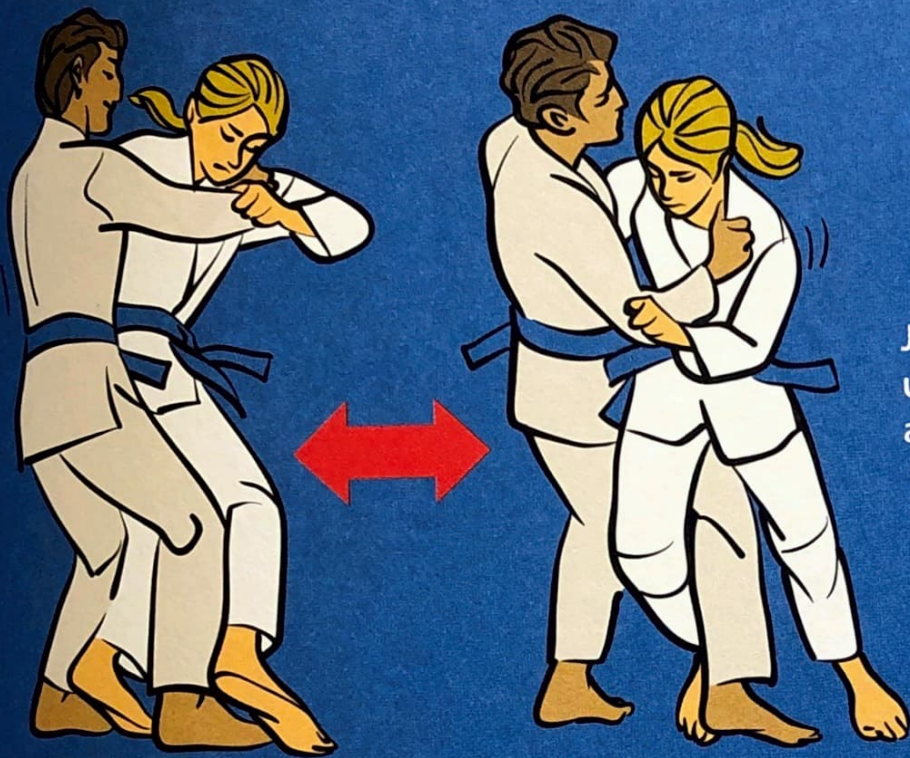


*Donner une pénalité*



## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



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



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.





Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke.



Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire une autre.







Je sais bloquer et  
contrer les attaques  
de Uke.





# LES TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA)



● ● ●  
*Ushiro-goshi*



● ● ●  
*Kata-guruma*



● ● ●  
*Te-guruma*  
*(Sukui-nage)*





● ● ●  
Tomoe-nage



● ● ●  
Soto-makikomi



● ● ●  
Sumi-gaeshi