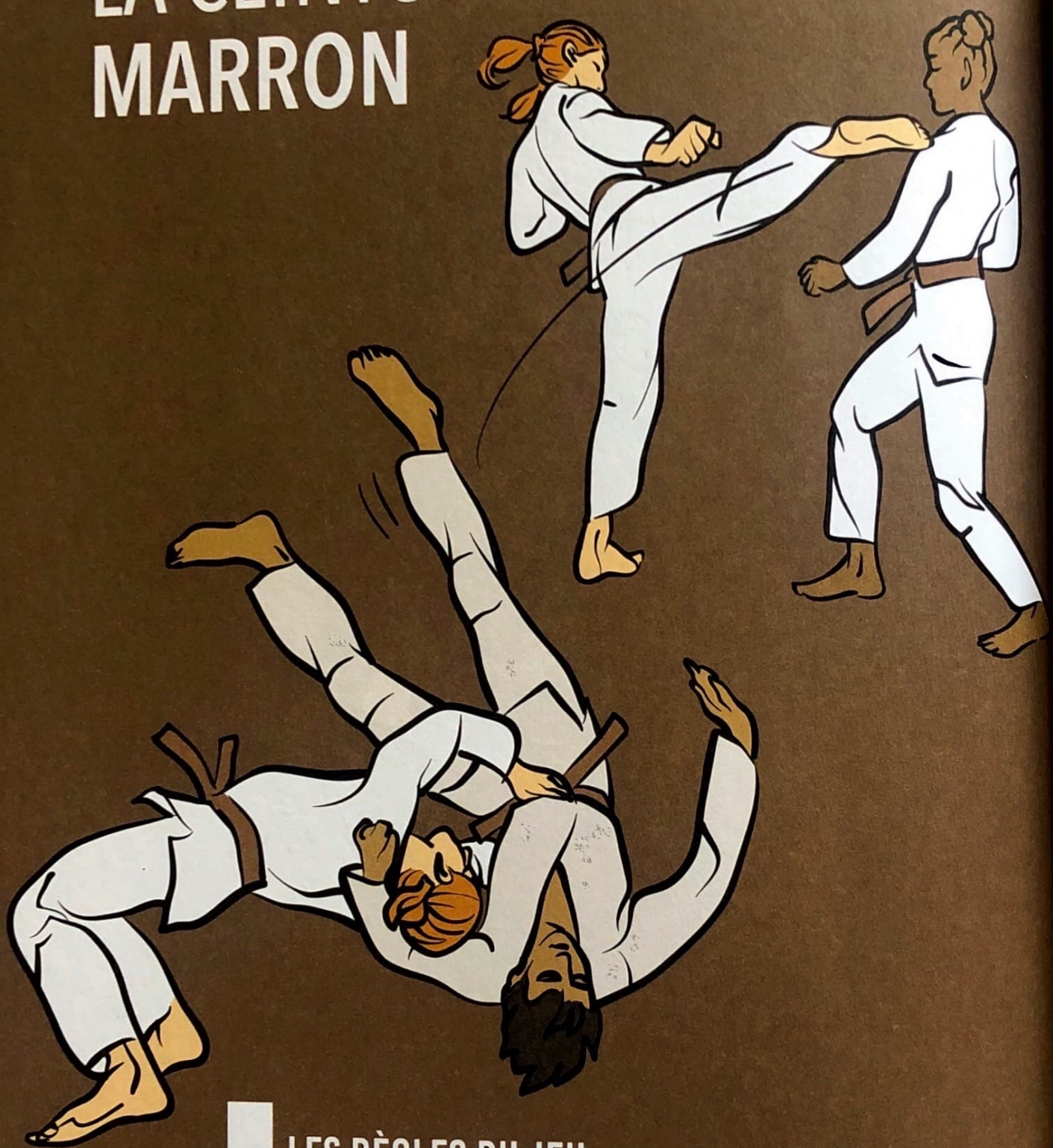


LA CEINTURE MARRON



LES RÈGLES DU JEU

Pendant les keiko (geiko),
je peux diriger et/ou arbitrer.

Je connais :

- Juji
- Ude
- Waki
- Hara
- Yoko
- Atemi
- Okuri
- Shime
- Kansetsu
- Tokui-waza

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)



Kibisu-gaeshi



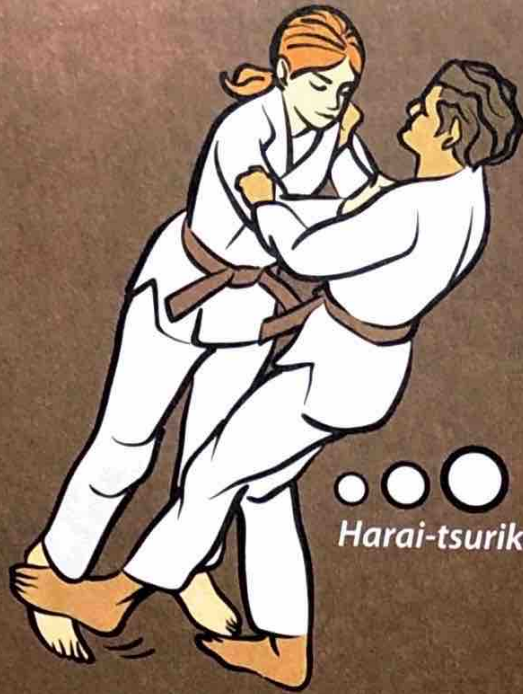
Morote-gari



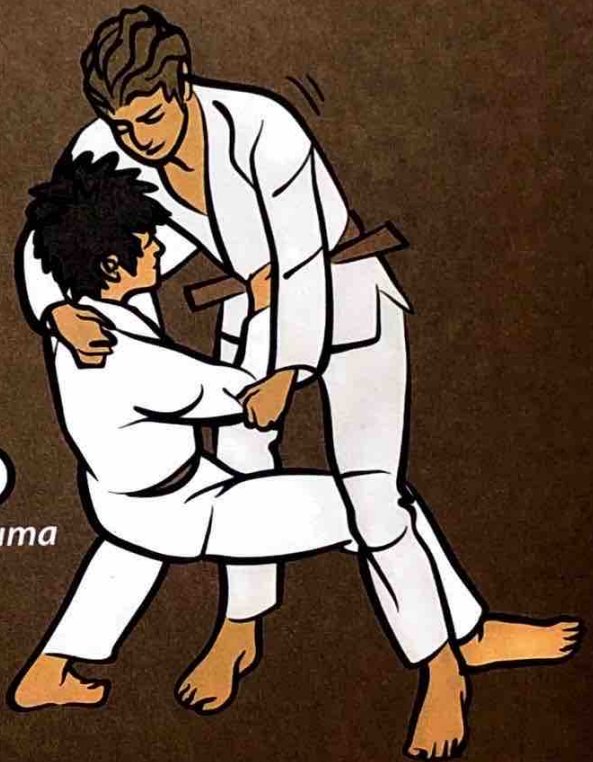
Kuchiki-taoshi



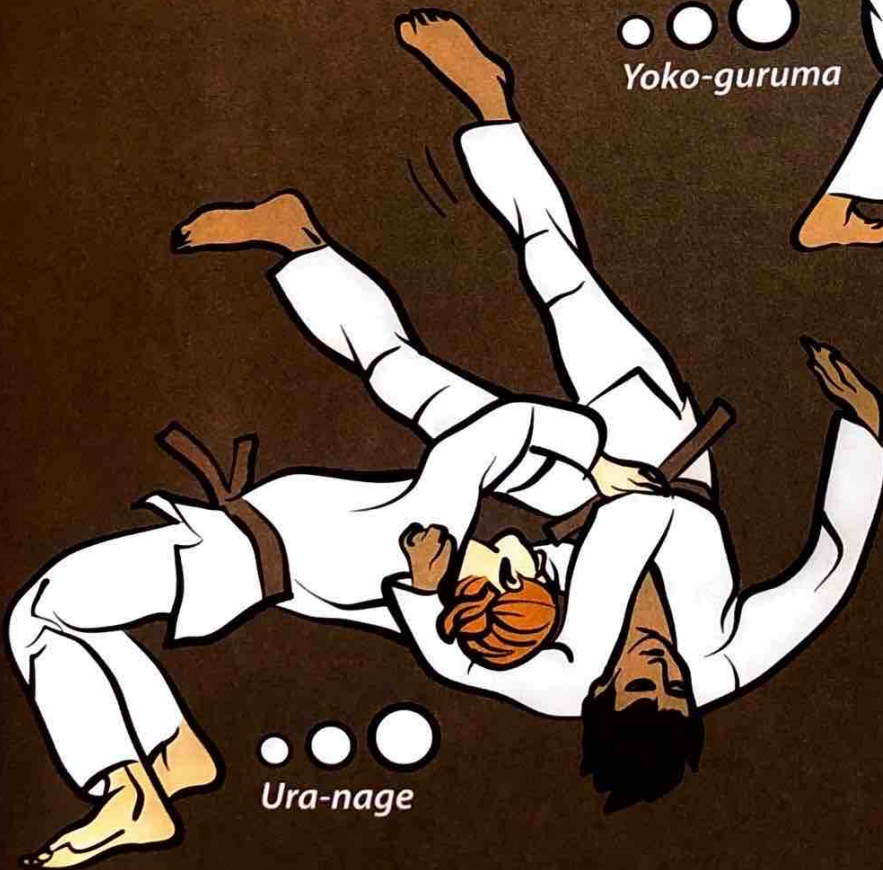
Utsuri-goshi



Harai-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Ura-nage

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je sais faire
une clé ou un étranglement.



Uke est
à quatre pattes



Uke est
sur le côté



Uke est
entre mes jambes



Uke a pris
la jambe de Tori



Uke est
à plat ventre