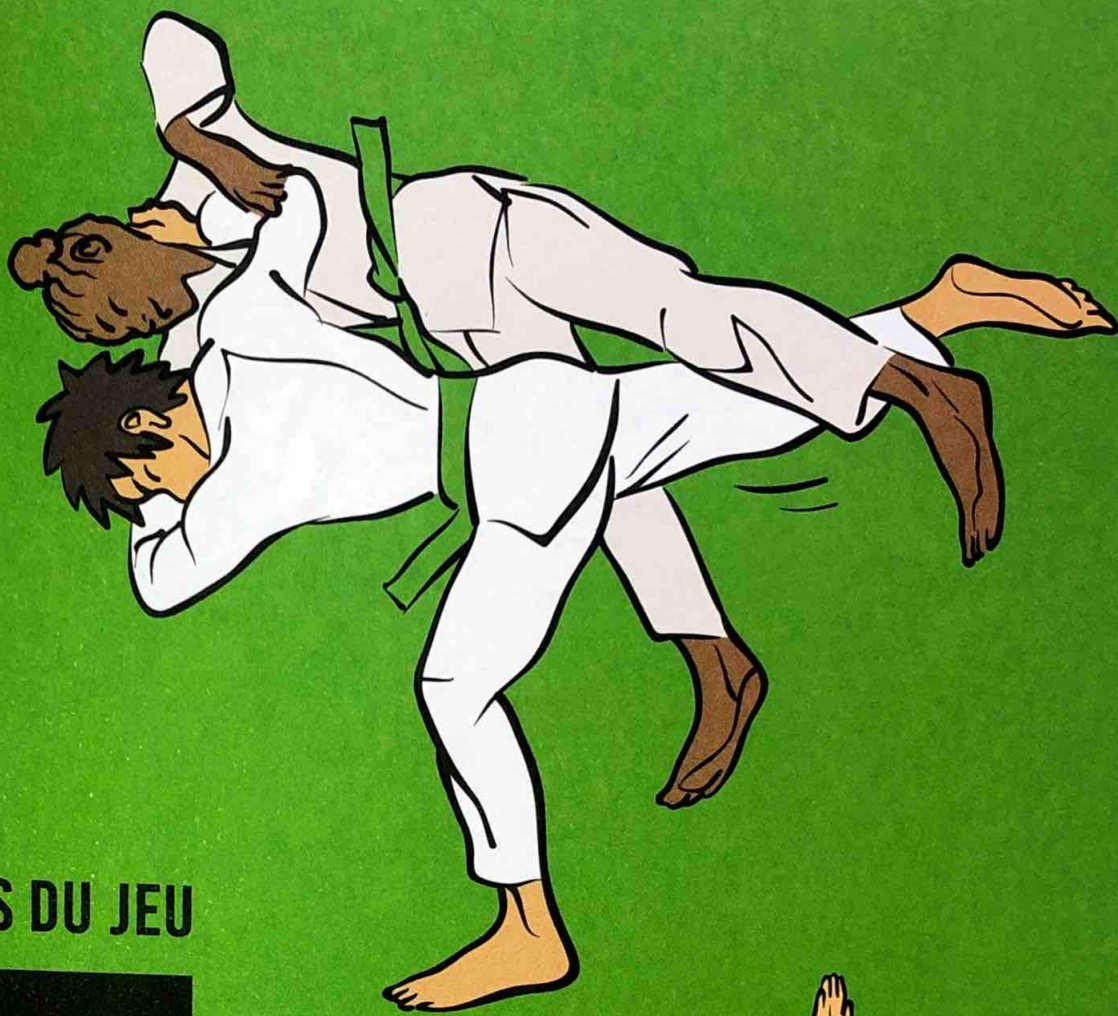


LA CEINTURE VERTE



LES RÈGLES DU JEU



Kashi = vainqueur



Sonomama / Yoshi



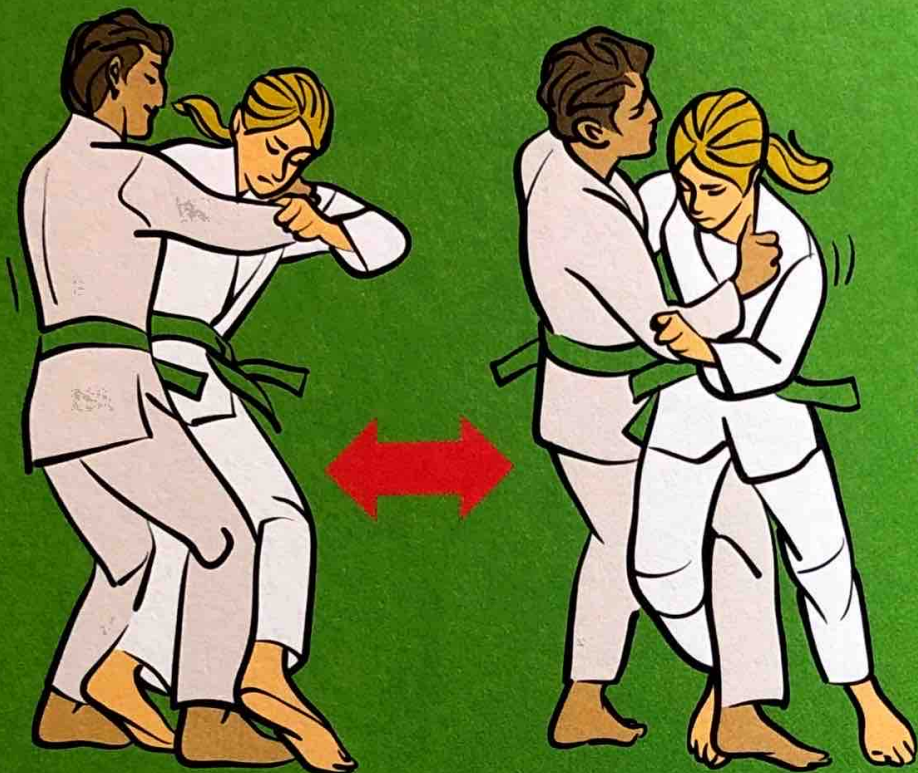
Waza-ari awasete ippon

Je connais :

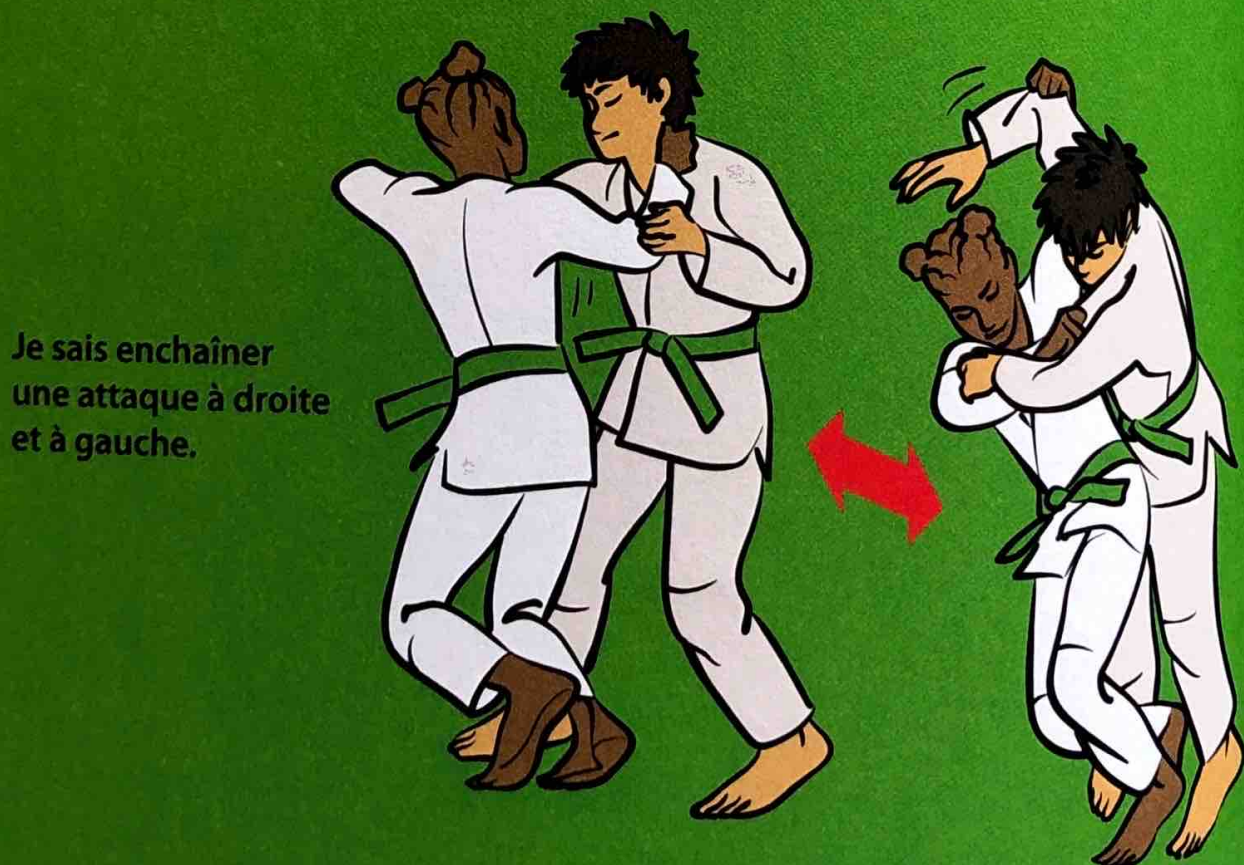
- Goshi
- Sutemi
- Sode
- Eri
- Randori
- Uchi-komi

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

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



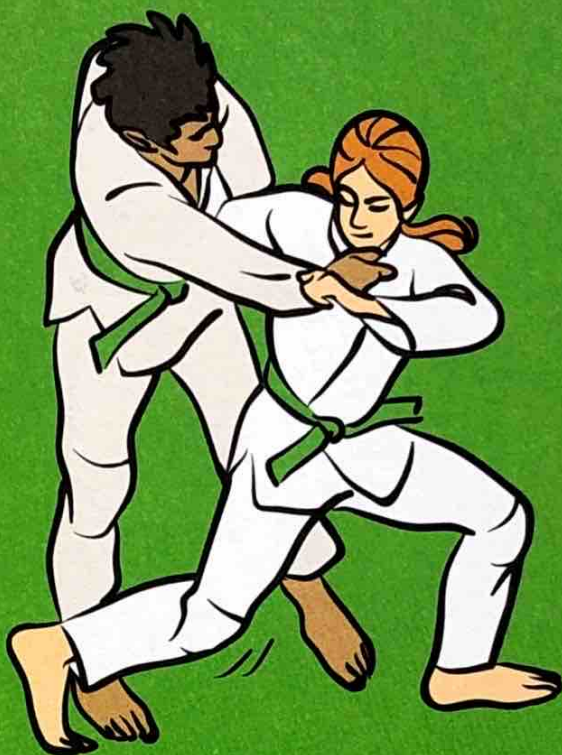
Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.



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)



Sode-tsurikomi-goshi



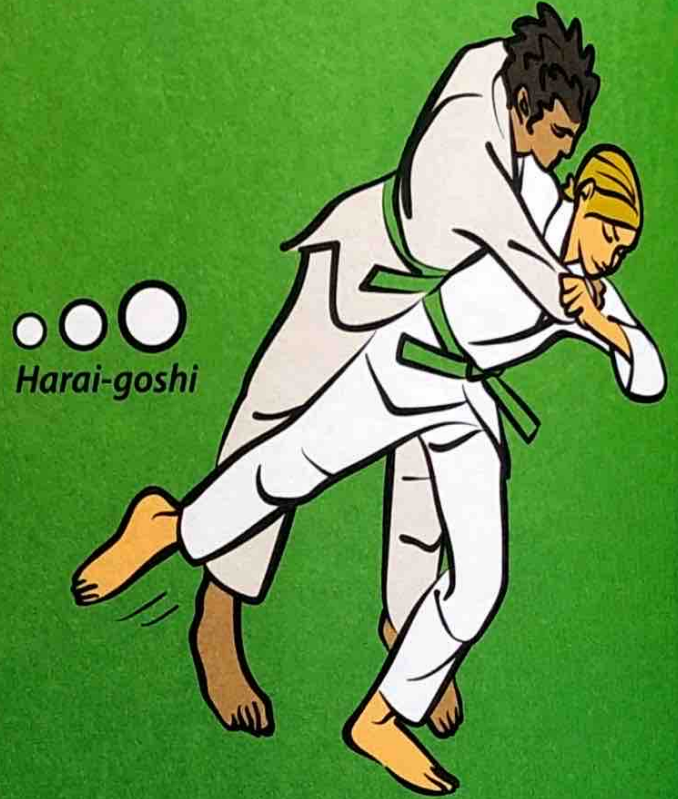
Ko-soto-gake



Tani-otoshi



Hane-goshi



Harai-goshi



Uchi-mata