

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je contrôle mon partenaire en faisant une immobilisation.



Uke est à quatre pattes



Uke est sur le côté



Uke est entre mes jambes

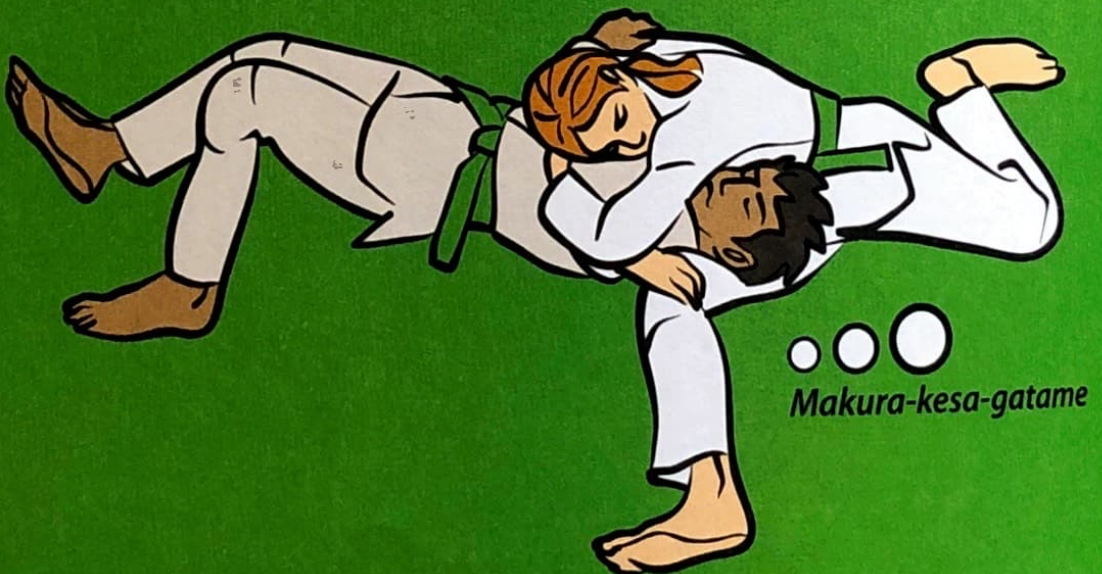


Uke a pris la jambe de Tori



Uke est à plat ventre

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations, je sais me défendre
et contrôler mon partenaire.

Katate-dori



Eri-dori



Sode-dori



Mae-kubi-dori

LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



Tetsui-oroshi



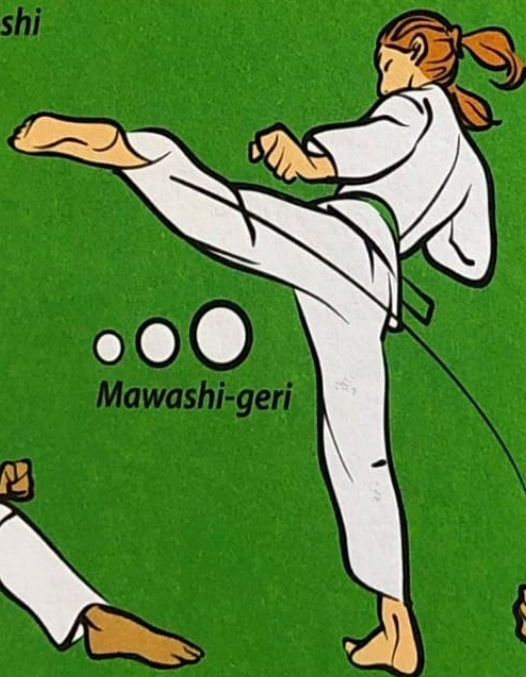
Gyaku-tsuki



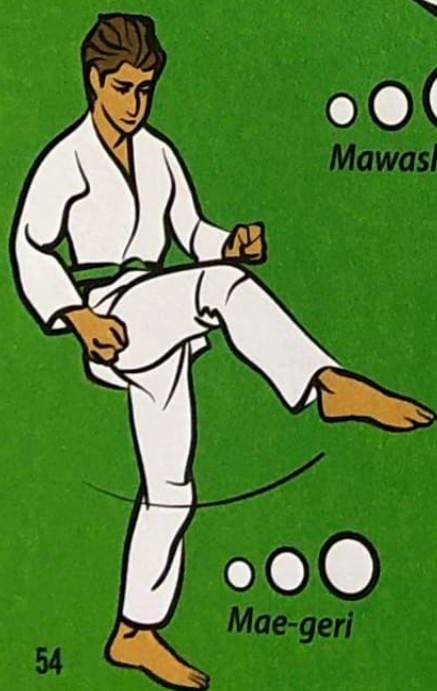
Oi-tsuki



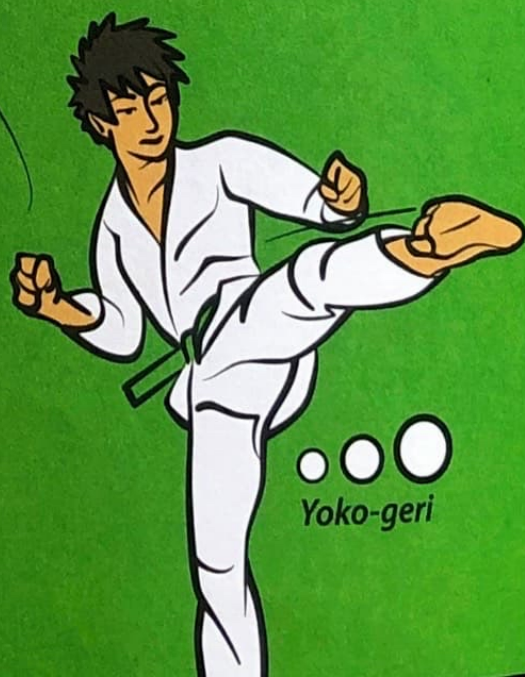
Ura-mawashi-geri



Mawashi-geri



Mae-geri



Yoko-geri

KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 5, 6 et 7

NAGE-NO-KATA

Initiation au nage-no-kata
avec cérémonial.

Pratique de la première technique
des trois premières séries.



Première série



Deuxième série



Troisième série