

Passage de grade pour la ceinture Marron Ce que vous devez savoir!!

Retournements :

Quelque soit la position de Uke et de Tori:
Uke à plat ventre, Tori sur le coté, de face, au dessus.
Uke à 4 pattes, Tori sur le coté, de face, au dessus.
Uke à genou.

Dégagement de jambes:

Quelque soit la ou les jambes saisies, Tori arrive à trouver une solution pour dégager sa jambe.
Tori prend appui sur la tête.
Tori s'assoit sur les fesses.
Tori est accroupi et contrôle Uke qui est sur le côté.

Liaison debout-sol:

Quelque soit la technique de projection choisie,
Tori est capable d'enchaîner une technique ou un travail au sol.

Reprises d'initiatives:

Tori est en position dominée et est capable de reprendre l'initiative.
Uke entre les jambes de Tori.
Tori est entre les jambes d'Uke.
Tori est à 4 pattes, Uke au dessus.

Techniques de Osaekomi-waza

+ variantes + sorties d'immobilisation

Yoko-Shiho-Gatame	Hon-Gesa-Gatame	Tate-Shiho-Gatame
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	Kami-Shiho-Gatame	Makura-Gesa-Gatame
Ushiro-Gesa-Gatame	Kata-Gatame	Sankaku-Gatame

Techniques de Kantsetsu-waza

Juji-Gatame	Ude-Gatame	Ude-Garami
Hara-Gatame	Waki-Gatame	

Techniques de Shime-waza

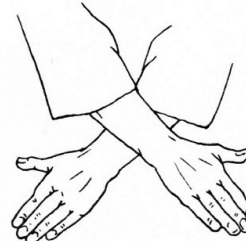
Sankaku-jime

Okuri-Eri-Jime

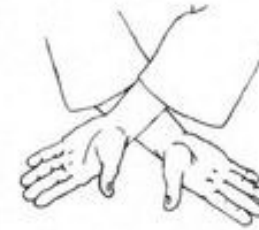
Hadaka-jime

Kata-ha-jime

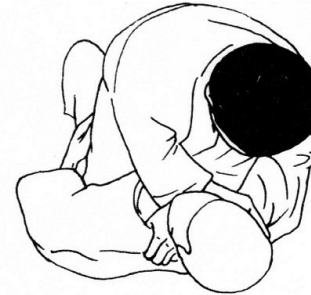
Kata-juji-jime



Nami-Juji-Jime



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Te-Jime



Morote-Jime

