

Passage de grade pour la ceinture Orange-Verte Ce que vous devez savoir!!



Chute de côté



Chute latéral



Chute arrière (assis et accroupi)



Chute avant (droite et gauche)



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.

Enchaînement des immobilisations

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

Tate-Shiho-Gatame

Hon-Gesa-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Ushiro-Gesa-Gatame

Kata-Gatame

Makura-Gesa-Gatame

Sankaku-Gatame

