

Passage de grade pour la ceinture Verte-Bleue 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.

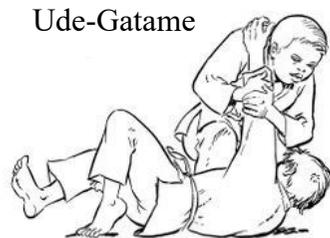
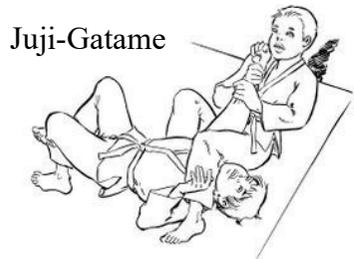
Dégagement de jambes:

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.

Techniques de Kantsetsu-waza



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 Shime-waza



Okuri-Eri-Jime

