



PROGRAMME

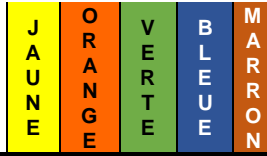


Passage

de grades des ADULTES

(03/19)

Nage Waza



Ukémis

Ushiro ukémi

Migi/ hidari yoqo ukémi

Mae ukémi

Tachi waza

De ashi barai

Hiza guruma

Sasae tsuri komi ashi

Uki goshi

O soto gari

Enchaînements / Combinaisons

O goshi

O uchi gari

Enchaînements / Combinaisons

Morote / Ippon seoi nage

Ko soto gari

Ko uchi gari

Koshi guruma

Tsuri komi goshi

Okuri ashi barai

Tai otoshi

Enchaînements / Combinaisons

Harai goshi

Enchaînements / Combinaisons

Uchi mata

Enchaînements / Combinaisons

Tomoe nage

Tokui waza

déplacements

Enchaînements / Combinaisons

Nage no kata

Te waza

Koshi waza

Ashi waza

Yaku soku geiko

Katame Waza

JAUNE

ORANGE

VERTE

BLEUE

MARRON

Osae komi Waza (immobilisations)

Hon gesa gatame

exécution à gauche

dégagements

Kuzure gesa gatame

exécution à gauche

dégagements

forme Makura

exécution à gauche

dégagement

forme Ushiro

exécution à gauche

dégagement

Kata gatame

exécution à gauche

dégagements

Yoqo shiho gatame

Tate shiho gatame

Kami shiho gatame

Kuzure kami shiho gat.

Attaques

Uké couché dorsal

Uké quadrupédique

Défenses

Tori couché dorsal

Tori quadrupédique

Shime Waza (étranglements)

Kata juji jime

Nami juji jime

Gyaku juji jime

Okuri eri jime

Hadaka jime

Kata ha jime

Kansetsu Waza (clés)

Ude garami

Juji gatame

Ude gatame

Hiza gatame

Waki gatame

Hara aatame