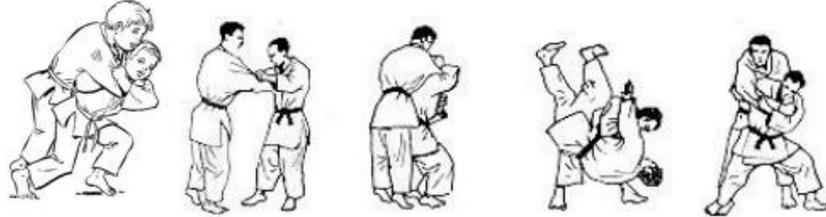
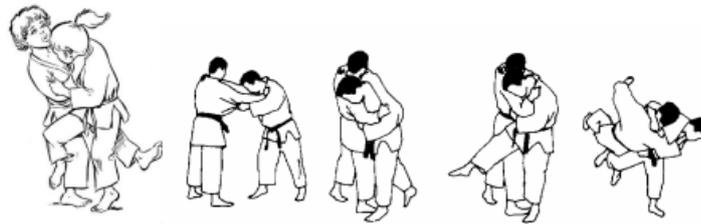


BLANC JAUNE

MOROTE AVEC BARRAGE : Projection d'épaule à deux mains (famille des te-waza)

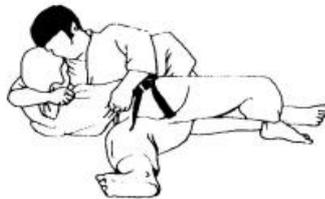


O-SOTO-GARI : Grand fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



HON-GEZA-GATAME :

Contrôle des quatre coins par le travers du corps

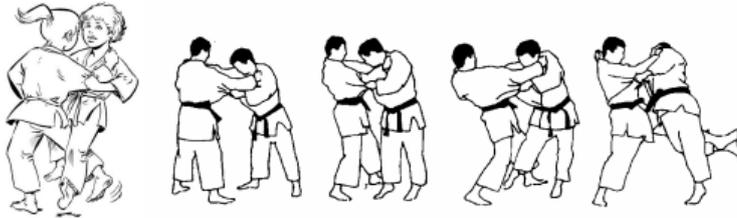


JAUNE

O-GOSHI : Grande Projection de hanche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



O-UCHI-GARI : Grand fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



TAI-OTOSHI : Renversment du corps (famille des te-waza) technique de mains.



UKI-GOSHI : Hanche flottée (famille des koshi-waza) technique de hanche.



CHUTE LATÉRALE



TATE-SHIHO-GATAME :
Contrôle des quatre coins à cheval



YOKO-SHIHO-GATAME :
Contrôle des quatre coins par le côté



JAUNE ORANGE

DE-ASHI-BARAI : Balayage du pied avancé (famille des ashi-waza) techniques de jambes.

DE-ASHI-BARAI



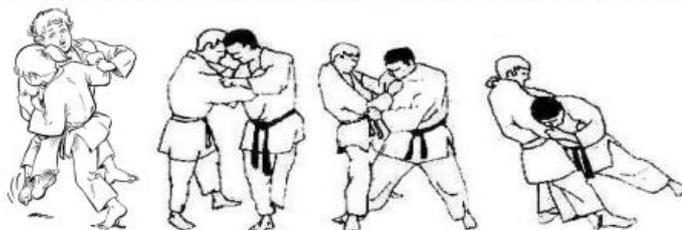
HIZA-GURUMA : Roue autour du genou (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



KO-SOTO-GARI : Petit fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



KO-UCHI-GARI : Petit fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes



IPPON SEOI NAGE AVEC BARRAGE



ippon seoi nage

KAMI-SHIHO-GATAME :

Contrôle des quatre coins par le dessus



CHUTE AVANT

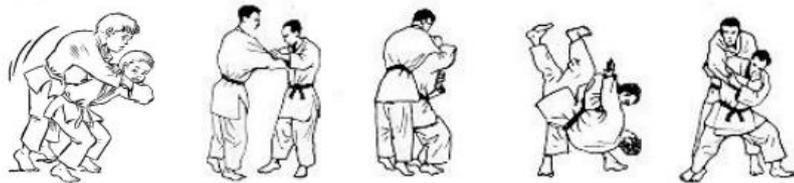


ORANGE

HANE-GOSHI : Hanche percutée (famille des koshi-waza) techniques de hanches.



MOROTE-SEOI-NAGE : Projection d'épaule à deux mains (famille des te-waza) technique de mains.



ERI-SEOI-NAGE : Projection d'épaule par le revers (famille des te-waza) technique de main et d'épaule.



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI : Blocage du pied en pêchant (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



USHIRO-GEZA-GATAME :
Contrôle par le travers arrière



KO SOTO GAKE

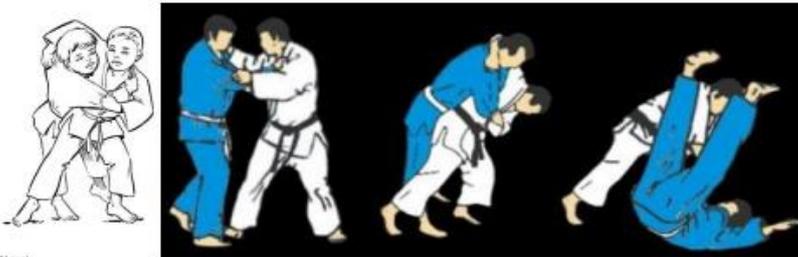


ORANGE VERT

KOSHI-GURUMA : Roue autour des hanches (famille des koshi-waza) technique de hanches.



KUBI-NAGE : Projection par le cou (famille des koshi-waza) technique de hanche.



IPPON-SEOI-NAGE : Projection par-dessus l'épaule (famille des te-waza) technique de mains



Déplacements : avant, arrière, droite, gauche

Enchainements : après blocage, après esquive

Liaison debout/sol

KATA GATAME



VERT

O SOTO OTOSHI



MAKURA-GESA-GATAME:

Contrôle arrière costal « en oreiller »



TSURI-KOMI-GOSHI: Technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



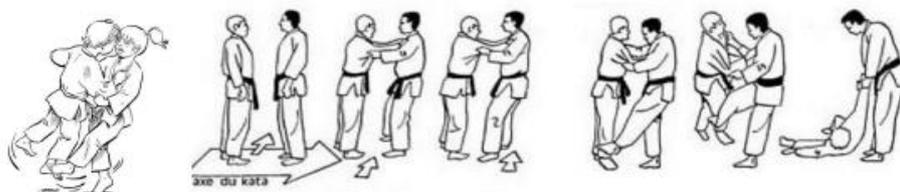
UCHI-MATA: Fauchage par l'intérieur de la cuisse (famille des ashi-waza) technique de jambes.



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI: Technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche (Famille des koshi-waza) technique de hanche.



OKURI-ASHI-BARAI: Balayage des deux jambes (famille des ashi-waza) technique de jambes.



TANI-OTOSHI: Chute dans la vallée (famille yoko-sutemi) technique de sacrifice latérale.



VERT BLEU - Tachi Waza (debout)

ASHI-GURUMA: Enroulement autour de la jambe (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



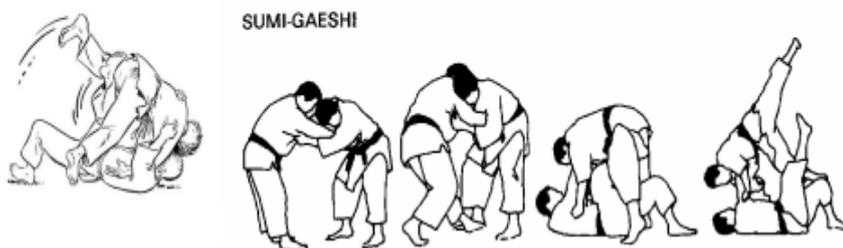
O GURUMA



UKI-GOSHI: Hanche flottée (famille des koshi-waza) technique de hanche.



SUMI-GAESHI: Renversement dans l'angle. (famille des ma-sutemi) techniques de sacrifice arrière.



USHIRO-GOSHI: Projection de hanche par l'arrière.



VERT BLEU - Ne Waza (sol)

SANKAKU-JIME : Etranglement entriangle
(famille shime-waza).



JUJI GATAME

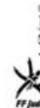
HADAKA JIME



Hadaka-jimé



Juji-gatamé



UDE GARAMI



Ude-garami



UDE-GATAME : Contrôle avec les bras
(famille Kansetsu-waza)
techniques de luxation de bras.

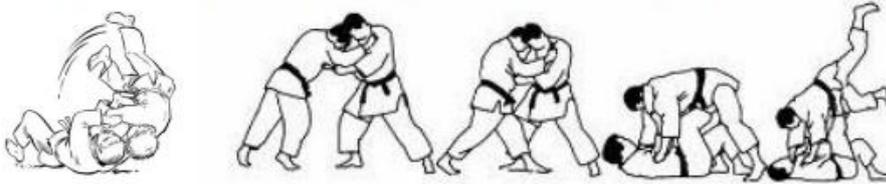


BLEU

HANE-GOSHI :Hanche percutée (famille des koshi-waza) techniques de hanches.



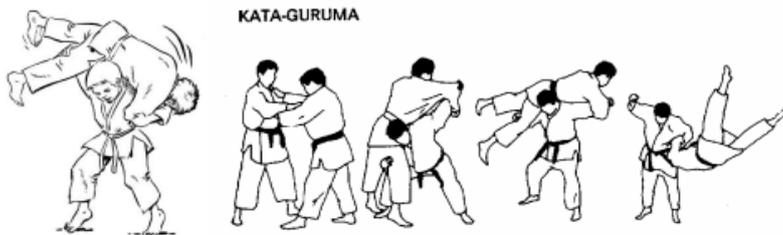
TOMOE-NAGE: Projection en cercle (famille des ma-sutemi) technique de sacrifice par l'arrière.



URA-NAGE :Enroulement extérieur (famille des ma-sutemi) techniques de sacrifice latéral.



KATA-GURUMA :Roue autour des épaules (famille des te-waza)techniques de mains.



TE-GURUMA: Enroulement par les mains.



KATA JUJI JIME

NAMI JUJI JIME

GYAKU JUJI JIME

KATA JUJI JIME

NAMI JUJI JIME

GYAKU JUJI JIME



MARRON - Tachi Waza (debout)

UKI WAZA



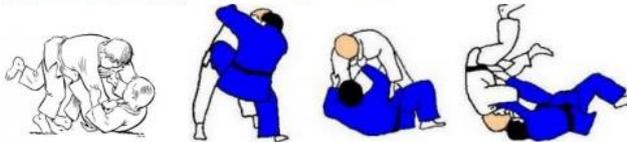
UTSURI-GOSHI :Projection par l'avant en soulevant (famille des koshi-waza) techniques de hanches



YOKO-GURUMA :Roue latérale(famille des yoko-sutemi) techniques de sacrifice latéral.



YOKO-TOMOE-NAGE : Projection en cercle de côté.



SOTO-MAKI-KOMI :Enroulement extérieur (famille des yoko-sutemi) techniques de sacrifice latéral.



Yoko-Gake



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI :Balayage du pied en pêchant (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



MARRON - Ne Waza (sol)

MOROTE-JIME :étranglement facial non croisé (en pro-supination)
Morote-Jime



OKURI-ERI-JIME :étranglement par les deux revers (famille des shime-waza).



SODE-GURUMA-JIME :étranglement avec les manches en forme de roue » est une technique d'étranglement en judo impliquant l'usage du judogi et où sont compressés les carotides ou la trachée de l'adversaire.



KATA-HA-JIME : Etranglement par des contrôle d'un côté (famille des shime-waza).



WAKI-GATAME :Luxation du coude par l'aisselle (famille des Kansetsu-waza) techniques de luxation de bras.



HARA-GATAME :Contrôle avec le ventre (famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.



HIZA-GATAME :contrôle du bras avec le genou. (famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.

Hiza-Gatame

