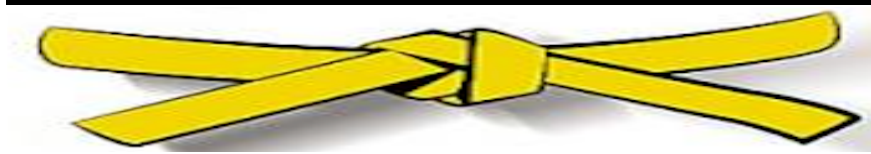


A-JCP12



JUDO

PASSAGE DE GRADE CEINTURE JAUNE



TACHI WAZA (technique debout)

Chaque technique doit intégrer le déplacement, le déséquilibre et le contrôle du partenaire

TE WAZA (techniques de mains)

- IPPON SEOI NAGE

KOSHI WAZA (techniques de hanches)

- O GOSHI

ASHI WAZA (techniques de jambes)

- O SOTO GARI
- KO UCHI GARI
- O UCHI GARI

NE WAZA (technique au sol)

OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisations)

- HON GESA GATAME
- YOKO SHIHO GATAME
- KAMI SHIHO GATAME
- TATE SHIHO GATAME

KANSETSU WAZA (techniques de luxations)

- JUJI GATAME

SHIME WAZA (techniques d'étranglements)

- HADAKA JIME

RETOURNEMENT

Présenter 2 techniques de retournement au sol, chacune devant se conclure par une immobilisation, un étranglement ou une clé de bras.

L'assiduité et le sérieux à l'entraînement vous permettront de réussir ce programme sans difficulté.