

NE WAZA :



JUJI-GATAME
 clé en hyperextension par le pubis
 JUJI = croix — GATAMÉ = contrôle



UDE-GATAME
 clé en hyperextension par les mains
 UDE = bras — GATAMÉ = contrôle



UDE-GARAMI
 clé en torsion, bras fléchi
 UDE = bras
 GARAMI = enrouler



MON PASSAGE DE CEINTURE MARRON :
 NOM : _____ PRENOM : _____

PARTICIPATION **EN TANT QU'ARBITRE**
 AU CHALLENGE ANTOINE GIALLURACHIS

JE PEUX PRÉTENDRE À MON NOUVEAU GRADE
UNIQUEMENT SI J'AI ÉTÉ PRÉSENT TOUTE
 L'ANNÉE AUX ENTRAÎNEMENTS

JUJITSU :

- 2 techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C) VOIR FEUILLE AU CLUB

NAGE NO KATA :

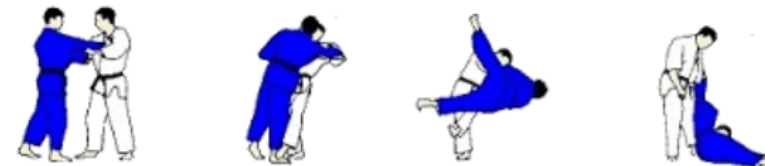
NAGE NO KATA

3eme Série
Ashi waza

Okuri ashi harai



Sasae tsuri komi ashi



Uchi mata



**RÉUSSIR L'ENSEMBLE DU CONTENU POUR L'ÉVALUATION DU 1ER DAN
(AUCUNE PARTIE NE POURRA ETRE DIVISÉE DANS LE TEMPS)**

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Uki-goshi - Koshi-guruma - O-goshi - Tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Uchi-mata 	<ul style="list-style-type: none"> - Uki-otoshi - Tai-otoshi - Ippon-seoi-nage - Morote-seoi nage - Kata-guruma 	<ul style="list-style-type: none"> - O-soto-gari - Ko-uchi-gari - O-uchi-gari - Ko-soto-gari - Uchi-mata - Hiza-guruma - Sasae-tsurikomi-ashi - De-ashi-barai (-harai) - Okuri-ashi-barai (-harai) 	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomoe-nage - Sumi-gaeshi <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tani-otoshi

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hon-gesa-gatame - Ushiro-gesa-gatame - Kami-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - Gyaku-juji-jime - Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Hadaka-jime - Okuri-eri Jime 	<ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-juji-gatame (Juji-gatame) - Ude-hishigi-ude-gatame (Ude-gatame) - Ude-garami