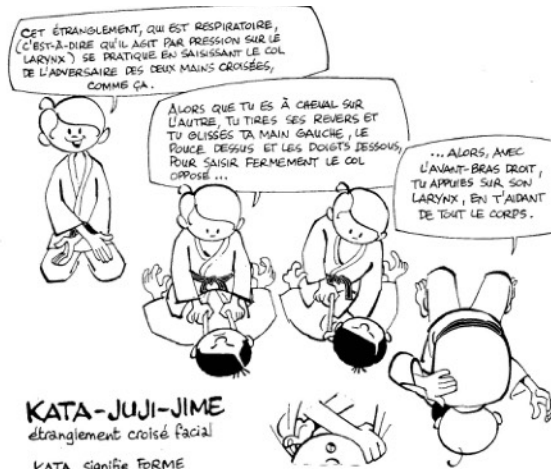


NE WAZA :
ÉTRANGLEMENT: SHIME WAZA



KATA-JUJI-JIME
étranglement croisé facial
KATA signifie FORME
JUJI veut dire CROIX
et JIME : étranglement (prononcer JIMÉ)

HADAKA-JIME
étranglement arrière par l'avant-bras
HADAKA signifie : NU, parce que, pour cet étranglement, on ne se sert pas du col du judogi ...

MON PASSAGE DE CEINTURE BLEUE

NOM : _____
PRÉNOM : _____

- 1) PARTICIPATION DE TABLE AU CHALLENGE ANTOINE GIALLURACHIS
- 2) JE PEUX PRÉTENDRE À MON NOUVEAU GRADE **UNIQUEMENT** SI J'AI ÉTÉ PRÉSENT TOUTE L'ANNÉE AUX ENTRAÎNEMENTS

CULTURE JUDO :

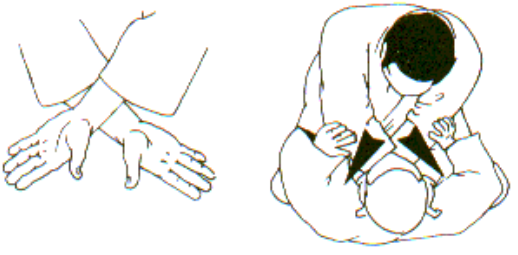
- SIGNIFICATION :
SHIN
GIN
TAI
- SAVOIR REMPLIR UNE FEUILLE DE POULE

JUDO-JUJITSU:

- Savoir réaliser deux techniques de défenses libres en réponses aux attaques imposées

NAGE NO KATA

2eme Série
Koshi waza



GYAKU JUJI JIME



NAMI JUJI JIME



OKURI ERI JIME

Uki goshi



Harai goshi



Tsuri komi goshi





TACHI WAZA :

