


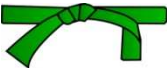
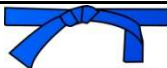



Ceinture Blanche	
➤ O Goshi	<i>Main dans le dos</i>
➤ Ippon seoi nage	<i>Bras dans la creux du bras</i>
➤ Iza Guruma	<i>Roue autour du genou</i>
➤ De ashi barai	<i>Balayage du pied avancé</i>
➤ O soto gari	<i>Grand fauchage extérieur</i>
➤ Uki goshi	<i>Hanche flottée</i>

Ceinture Jaune	
➤ Tsuru komi goshi	<i>Hanche pêchée</i>
➤ Moroté seoi nage	<i>Poignet tourné sur le revers</i>
➤ Sasae tsuri komi ashi	<i>Blocage du pied en pêchant</i>
➤ Harai goshi	<i>Hanche fauchée</i>
➤ Ko uchi gari	<i>Petit fauchage intérieur</i>
➤ O uchi gari	<i>Grand fauchage intérieur</i>

Ceinture orange	
➤ Tai otoshi	<i>Jambe en barrage</i>
➤ Okuri ashi barai	<i>Balayage des deux pieds</i>
➤ Uchi mata	<i>Jambe fauchée entre les deux jambes</i>
➤ Hane Goshi	<i>Hanche percutée (pied sur le pied)</i>
➤ Ko soto gari	<i>Petit fauchage extérieur</i>
➤ Koshi guruma	<i>O goshi avec la main derrière la tête</i>
➤ Kubi nage	<i>Koshi guruma avec la jambe en barrage</i>

Ceinture verte	
➤ Kata guruma	<i>Roue autour des épaules</i>
➤ Tomoe nage	<i>Planchette japonaise</i>
➤ Ko soto gake	<i>Petit accrochage extérieur</i>
➤ Tani Otoshi	<i>Contre arrière (Chute dans la vallée)</i>
➤ Ashi guruma	<i>Harai goshi avec la jambe très haute</i>

Ceinture bleue	
➤ Sode tsuri komi goshi	<i>Hanche pêchée en prenant la manche</i>
➤ Sumi gaeshi	<i>Renversement par la ceinture en se mettant sur le dos</i>
➤ Soto maki komi	<i>Enroulement extérieur</i>
➤ O soto otoshi	<i>Grand renversement extérieur en posant le pied</i>
➤ Harai tsuri komi ashi	<i>Balayage du pied en pêchant</i>

Ceinture Marron	
➤ Te guruma	<i>Enroulement par les mains (Contre)</i>
➤ Utsuri goshi	<i>Contre de hanche avant</i>
➤ Ushiro goshi	<i>Contre de hanche arrière</i>
➤ Yoko guruma	<i>Sutemi enroulé de coté par l'extérieur</i>

Vous pouvez retrouver toutes ces techniques expliquées et animées sur notre site internet

<http://judoclubgournay.free.fr>

Les Professeurs