

Ceinture Orange-Verte

I. Nage-waza (techniques de projection) :

- Démonstration des chutes sur 3 directions (avant, arrière et latérale).
- Démonstration de 9 techniques parmi la liste sur place :

(importance du déséquilibre et de la saisie du judogi).

O-Soto-Gari

Sasae-tsuri-Komi-Ashi

Ko-Uchi-Gari

Hiza-guruma

O-Uchi-Gari

Uki-Goshi

Ko-Soto-Gari

Kubi-Nage

De-Ashi-Barai



Morote-Seoi-Nage



Ippon-Seoi-Nage



Tai-Otoshi



Eri-Seoi-Nage



Uchi-Mata



O-Goshi



Koshi-Guruma

Nage-waza (suite) :

- Montrer cette fois-ci 9 techniques en déplacement.
- Montrer un redoublement d'attaque (sur une esquive de Uke).
- Montrer 2 liaisons debout-sol créée (une technique de projection suivie d'une immobilisation).
- Montrer 1 liaison debout-sol subie.
- Randori debout.

II. Ne-Waza (techniques au sol) :

- Démonstration des 5 immobilisations suivantes et une variante pour chacune d'elles.



Hon-Gesa-Gatame



Yoko-Shiho-Gatame



Kami-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame



Kata-Gatame

- 5 retournements suivis d'une immobilisation à chaque fois (Uke en boule).
- 1 renversement (Uke à genoux entre les jambes de Tori qui lui est assis).
- Montrer 2 moyens de sortir d'une immobilisation.

Pour plus de renseignements, je vous conseille le site: matkano.free.fr (Hajime)