



O-Goshi



Ippon Seoi Nage



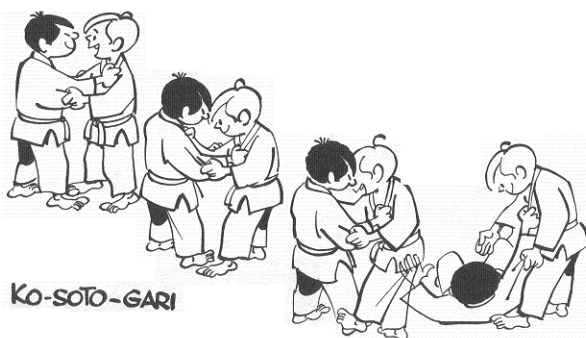
Kubi Nage



Tsurugi Goshi



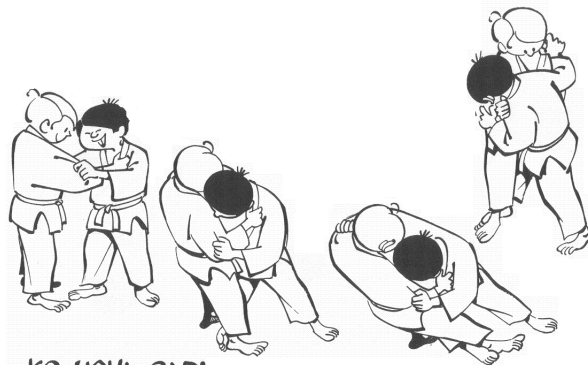
O soto gari



KO-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI

Ceinture Jaune – Programme debout

⇔ Chute avant et chute arrière

⇔ 5 techniques debout démontrées en statique et en déplacement

⇔ Bloquer et Esquiver une attaque



Chute avant



Chute arrière



Hon Kesa Gatame



Yoko Shiho Gatame



Kami Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame

Ceinture Jaune – Programme Sol

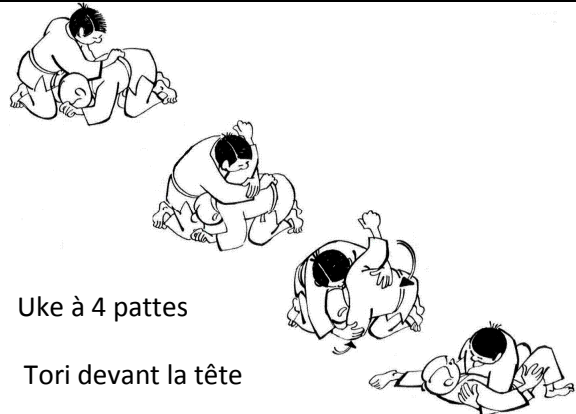
4 immobilisations

2 retournements différents dans 2 positions de travail différentes



Uke à 4 pattes

Tori sur le côté



Uke à 4 pattes

Tori devant la tête

A savoir

- Faire sa ceinture correctement
- Le vocabulaire de base du judo (Hajime, matte, sore made, osaekomi, toketa, tori, uke...)