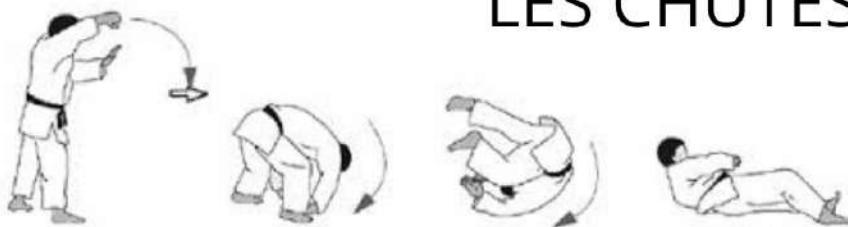




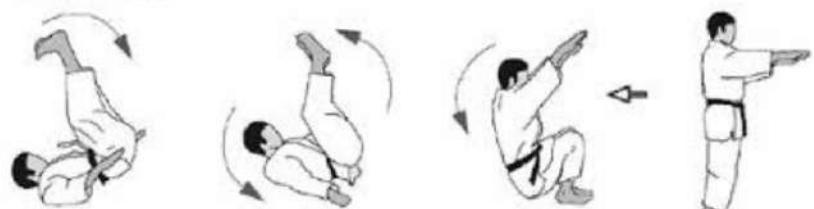
Programme : Ceinture jaune 5ème Kyu

LES CHUTES



Chute avant

Chute arrière



Chute de côté



DEFENSE AU SOL

MAE GERI :
simple et double
YOKO GERI

ATEMI - WAZA



MAE GERI

KEAGE : coup de pied de face fouetté

KEKOMI : coup de pied de face défonçant

YOKO GERI :
coup de pied de côté

HIZA :
coup de genoux

TSUKKAKE :
coup de poing direct

SHUTO :
coup avec le
tranchant de la main



TEICHO :
coup avec la
paume de la main



KATAS

Goshin jitsu no kata :
Les 3 premières
Les 16 techniques :
Les 3 premières



Programme : Ceinture jaune 5ème Kyu

PARADE ET BLOCAGE

JODAN AGE UKE :
parade haute de face



USHI UKE :
parade de l'intérieure
vers l'extérieure



SOTO UKE :
parade de l'extérieure
vers l'intérieure



GEDAN JUJI UKE :
parade basse
en croix



GEDAN BARAI :
parade de l'extérieure vers l'intérieure
ou de l'intérieur vers l'extérieure



NAGE WAZA

O SOTO GARI



UKI GOSHI



O GOSHI



IPPON SEOI NAGE



DE ASHI BARAI



HIZA GURUMA

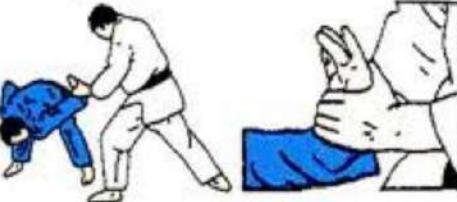


KATAME WAZA

KOTE GAESHI



KOTE MAWASHI



Mise en situation

Uke Tori

Uke : Mae geri

Tori : Tai sabaki, poussé arrière

Uke : Mae geri

Tori : Mae geri keage intérieur

Uke : Mae geri

Tori : Mae geri keage extérieur

Uke : Naname stuki

Tori : Teicho, o soto gari

Uke : Naname stuki

Tori : De ashi barai ou ko soto gari

Uke : Étranglement de face à 2 mains

Tori : Kote gaeshi

Uke : Étranglement de face à 2 mains

Tori : Kote mawashi, mae geri

Uke : Poussée à 2 mains de face (épaule)

Tori : Hiza guruma

Uke : Saisie de face par dessus les bras

Tori : Hiza, o goshi

Uke : Coup de matraque de face
(du haut vers le bas)

Tori : Ippon seoi nage

Uke : Coup de matraque de face
(du haut vers le bas)

Tori : Uki goshi