

TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

KATAME WAZA

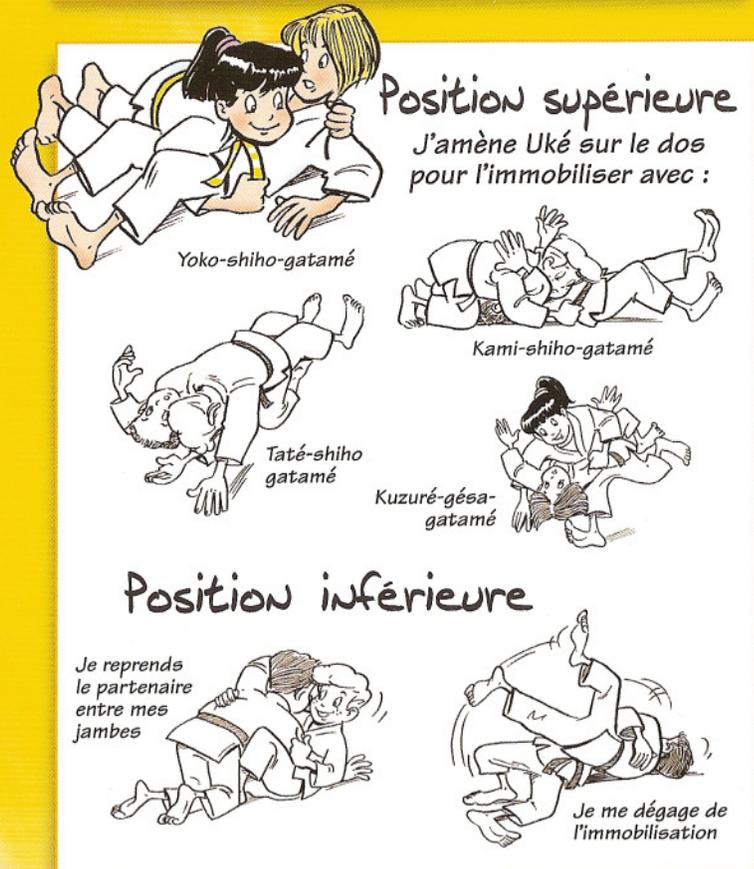
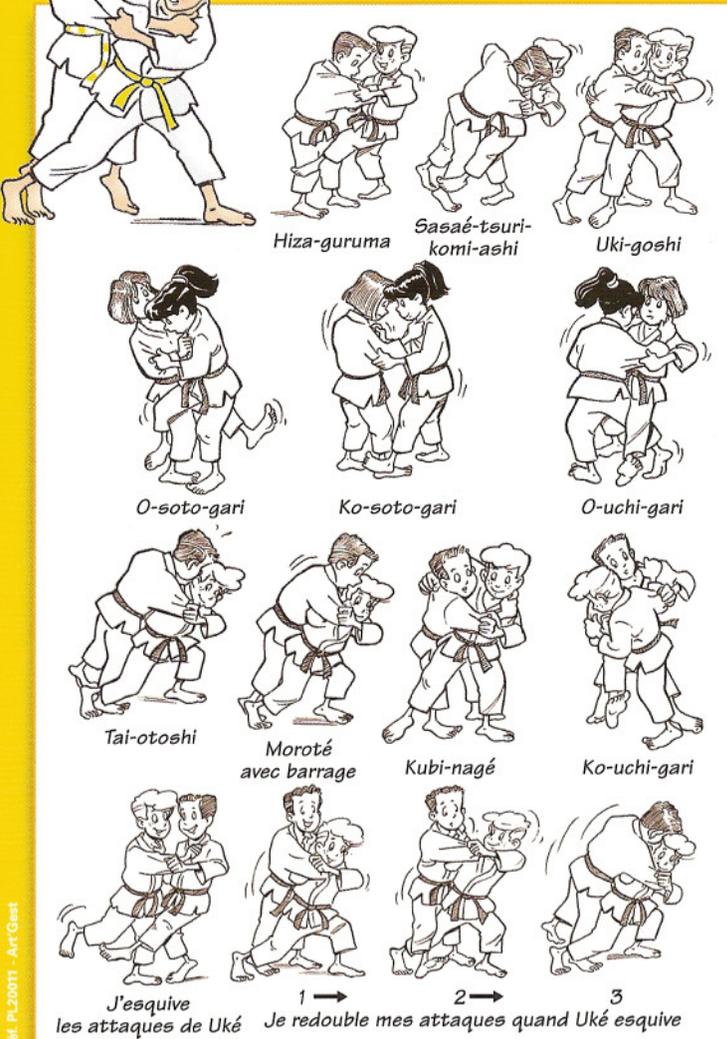
Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

Situations d'étude

Situations d'étude

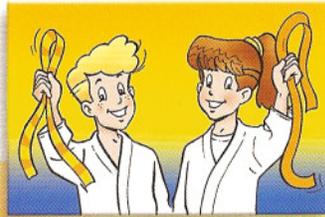


Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...

Tori déplace Uké en cercle

Uké se déplace du côté du revers tenu

Tori tire et recule, Uké le suit

Uké tire, Tori résiste

Tori tire et recule, Uké tire (résiste)

Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche

Le couple tourne vers la droite ou la gauche

Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...

Harai-goshi O-goshi Ippon-seoi-nagé Ashi-guruma Okuri-ashi-barai

O-soto-gari Ko-soto-gari O-uchi-gari Ko-uchi-gari

Moroté-seoi-nagé Koshi-guruma Eri-seoi-nagé

Exemples

1

2

3

Je sais riposter après avoir esquivé

Exemples

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

Avant-arrière

Arrière-avant

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

EN position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes

Me dégager des immobilisations de base

Retourner et immobiliser Uké

EN position supérieure (sur Uké), je sais

Retourner et immobiliser Uké

Enchaîner au sol après avoir projeté Uké sur l'arrière

Dégager ma jambe et l'immobiliser

EN position supérieure Je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uké

dont ushiro-gésa-gatamé

Je connais un nouveau dégagement de jambe

Je connais de nouveaux retournements quand Uké est à quatre pattes

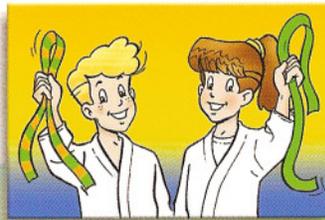
EN position inférieure

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes

Je sais reprendre Uké entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures et le retourner pour l'immobiliser

Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans



TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

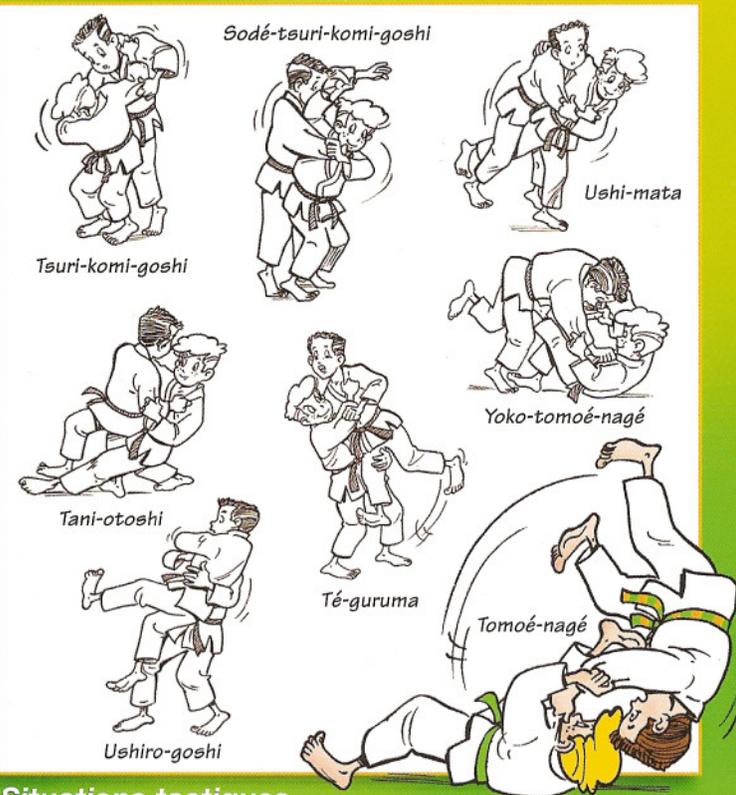
KATAME WAZA

Programme de la ceinture orange/verte à la ceinture verte (perfectionnement global)

Situations d'étude



Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Situations tactiques



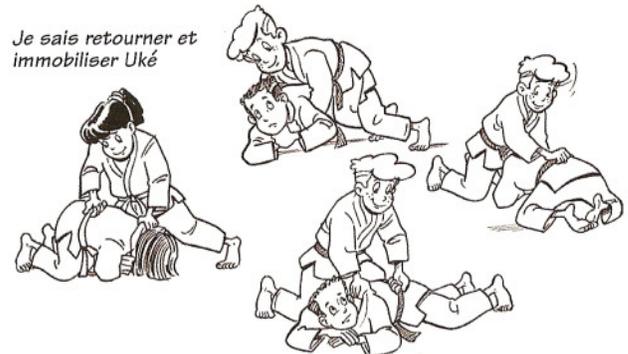
Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières

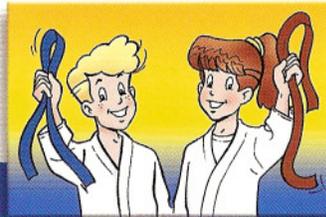


Position supérieure



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans

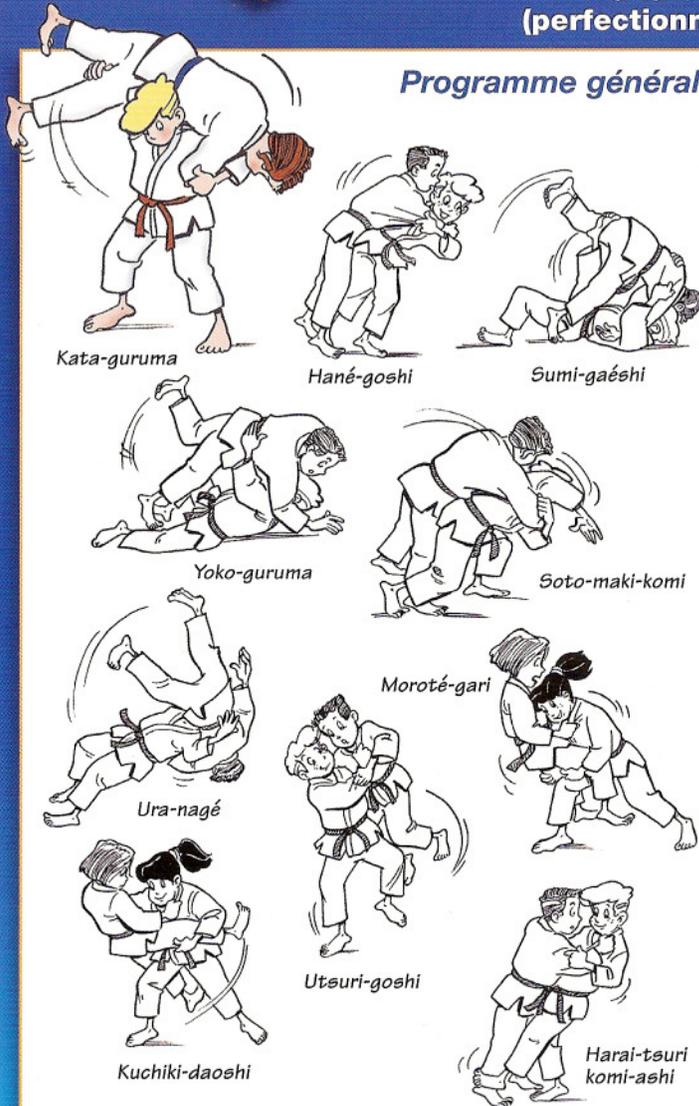


TECHNIQUES DE PROJECTION

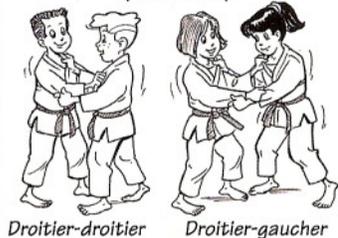
NAGE WAZA

Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

Programme général



Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



Technique de défense

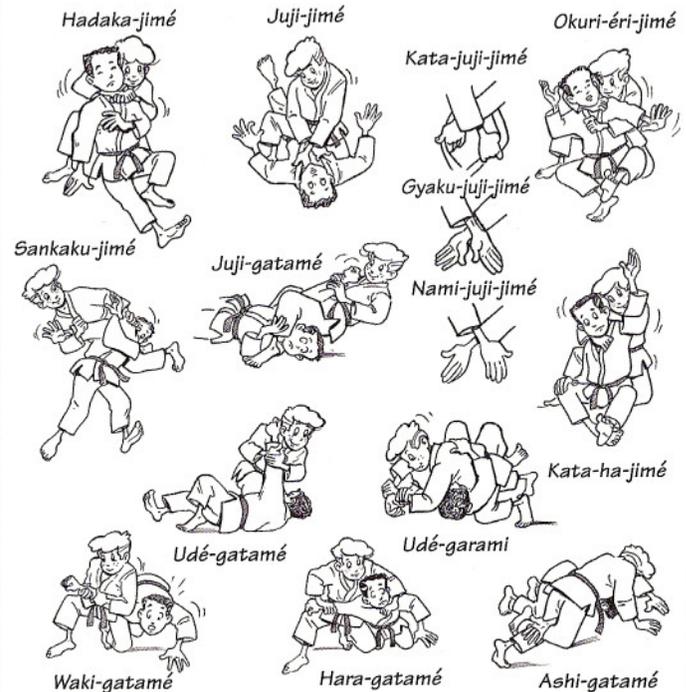


TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme général

Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude



Programme individualisé



Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans