

Ceinture blanche-jaune

UKEMI :

chutes arrière



JUDOGI:

mettre sa tenue



NAGE-WAZA



O-GOSHI



UKI-GOSHI



O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI

NE-WAZA



YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



HON-GESA-GATAME

Ceinture jaune

NAGE-WAZA



KUBI-NAGE



UKI-GOSHI



O-GOSHI



HIZA-GURUMA



MOROTE-SEOIE-NAGE
Avec la jambe en barrage



O-SOTO-GARI



KO-UCHI-GARI



O-UCHI-GARI

NE-WAZA



YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME



HON-GESA-GATAME



KUSURE-GESA-GATAME



Retourner Uke à 4 pattes

Ceinture jaune-orange

UKEMI : chutes avant



NAGE-WAZA



DE-ASHI-BARAI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



HARAI-GOSHI



IPPON-SEOIE-NAGE

NE-WAZA



USHIRO-GESA-GATAME



KUSURE-KAMI-SHIHO-GATAME



Retourner Uke à plat ventre

Ceinture orange

NAGE-WAZA



KO-SOTO-GARI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



DE-ASHI-BARAI



HARAI-GOSHI



IPPON-SEOIE-NAGE



O-SOTO-OTOSHI



TAI-OTOSHI



TSURI-KOMI-GOSHI

NE-WAZA



KATA-GATAME



USHIRO-GESA-GATAME



Retourner Uke à plat ventre



KUSURE-KAMI-SHIHO-GATAME



KUSURE-YOKO-SHIHO-GATAME



Sortir d'immobilisation

Ceinture orange-verte

NAGE-WAZA



KO-SOTO-GAKE



OKURI-ASHI-BARAI



UCHI-MATA



ERI-SEOIE-NAGE

NE-WAZA



MAKURA-GESA-GATAME



Retourner Uke à 4 pattes:
de face, de côté, à cheval



Dégagement de jambe



KUSURE-TATE-SHIHO-GATAME

Ceinture verte

NAGE-WAZA



KOSHI-GURUMA



KO-SOTO-GAKE



OKURI-ASHI-BARAI



UCHI-MATA



ERI-SEOIE-NAGE



ASHI-GURUMA



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



USHIRO-GOSHI

NE-WAZA



MAKURA-GESA-GATAME



Franchir les jambes d'Uke



Retourner Uke à 4 pattes:
de face, de côté, à cheval



Dégagement de jambe



Attaquer avec Uke
entre les jambes



KUSURE-TATE-SHIHO-GATAME

Ceinture bleu

NAGE-WAZA



TOMOE-NAGE



YOKO-TOMOE



TANI-OTOSHI



HANE-GOSHI



TE-GURUMA



USHIRO-GOSHI



SUMI-GAESHI



SOTO-MAKI-KOMI

NE-WAZA



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME



UDE-GARAMI



Riposter à 4 pattes sur une attaque du partenaire



SANKAKU-JIME



UDE-GATAME



HADAKA-JIME