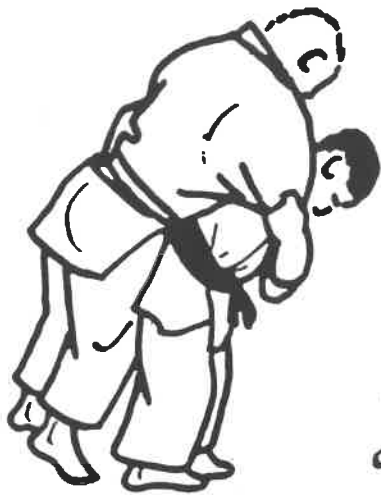


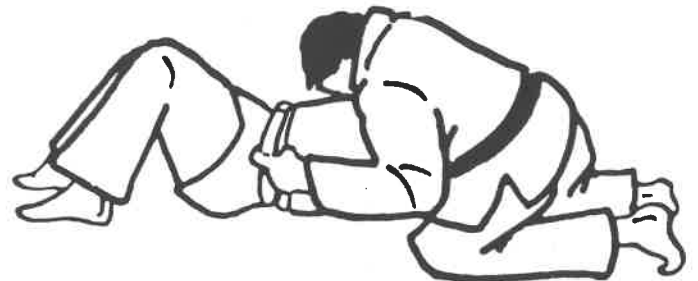
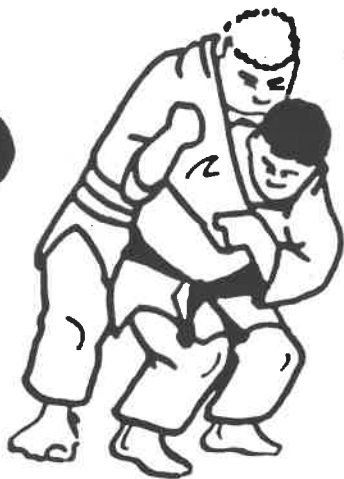
BLANCHE - 6^e kyu
2 mois : 16 leçons

IMMOBILISATIONS
(Osaekomi - waza)

O - GOSHI
Grande bascule de hanche



IPPON - SEOIE - NAGE
Projection par une épaule



KAMI - SHIHO - GATAME
Contrôle arrière sternal par la ceinture



HON - GESA - GATAME
Contrôle latéro-costal

O - SOTO - GARI
Grand fauchage extérieur



DE - ASHI - BARAI
Balayage du pied avancé



YOKO - SHIRO - GATAME
Contrôle latéro-sternal



HUSHIRO - GESA - GATAME
Contrôle arrière costal par le bras et la ceinture



HIZA - GURUMA
Roue autour du genou



UKI - GOSHI
Tour de hanche simple



TAE - SHIRO - GATAME
Contrôle sternal



JAUNE - 5e kyu

3 mois : 24 leçons

VARIANTES

TSURI - KOMI - GOSHI
Hanche pêchée



HARAI - GOSHI
Hanche fauchée

MOROTE - SOEIE - NAGE

Projection d'épaule par deux mains



SASAE - TSURI - KOMI - ASHI
Blocage du pied en pêchant



KATA - GATAME
Contrôle latéro-costal
par le bras et la tête

KUSURE - GESA - GATAME



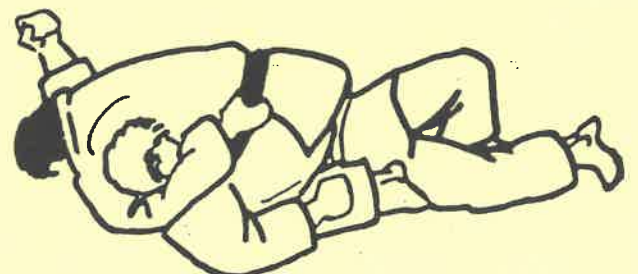
KUSURE - YOKO - SHINO - GATAME



MAKURA - GESA - GATAME
Contrôle arrière costal " en oreiller "



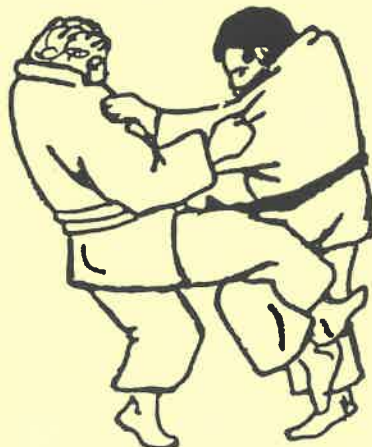
KUSURE - KAMI - SHIHO - GATAME



KUSURE - TATE - SHIHO - GATAME

KO - UCHI - GARI

Petit fauchage intérieur



O - UCHI - GARI
Grand fauchage intérieur

ORANGE – 4^e kyu
5 mois : 40 leçons

ENTREES

TAI - OTOSHI

Renversement du corps par barrage



OKURI - ASHI - BARAI
Balayage des deux pieds



ENTREES
de face
de côté
arrière



UKE sur le dos

KOSHI - GURUMA
Enroulement de la hanche



HANE - GOSHI
Hanche percutee

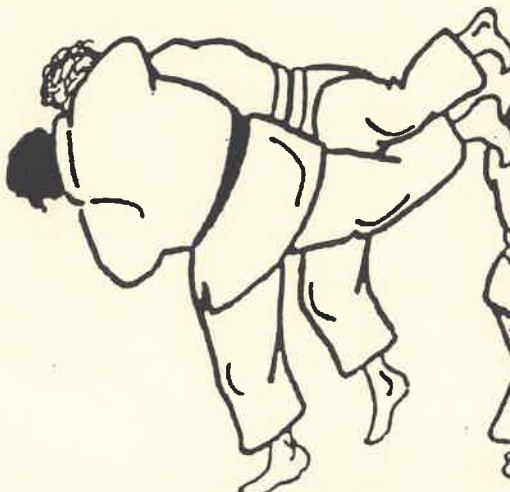


UKE sur le côté



UKE sur le ventre

UCHI - MATA
Fauchage interne



KO - SOTO - GARI
Petit fauchage extérieur



UKE à quatre patte



VERTE - 3^e kyu
6 mois : 48 leçons

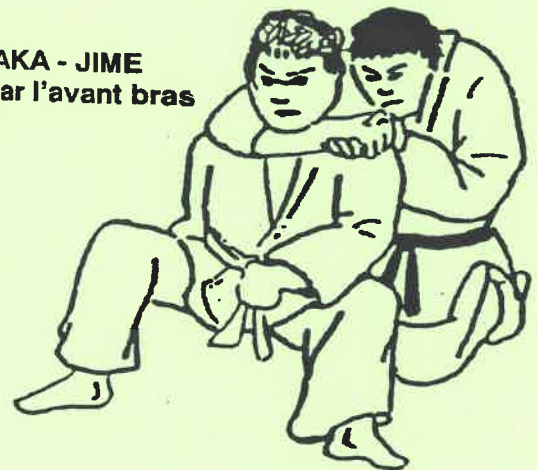
ETRANGLEMENTS
(shime - waza)

KATA - JUJI - JIME
Etranglement croisé mixte facial



MOROTE JIME
Facial non croisé en pro supinatio

HADAKA - JIME
Arrière par l'avant bras



SODE - GURUMA
Par enroulement du revers



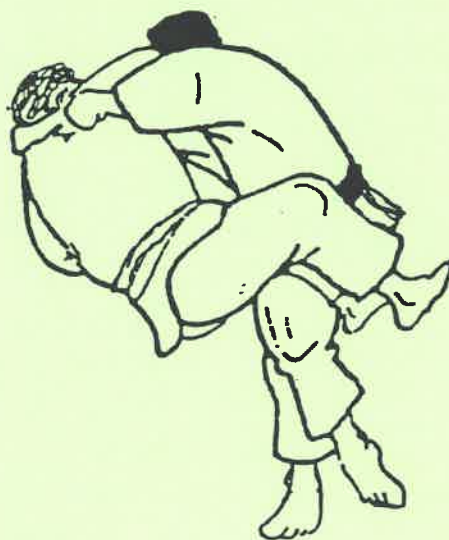
ASHI - GATAME - JIME
Avec bras et jambes



ASHI - GURUMA
Enroulement autour de la jambe



KO - SOTO - GAKE
Petit accrochage extérieur



UKI - OTOSHI
Renversment du corps



KATA - GURUMA
Roue autour des épaules



TOMOE - NAGE
Sutemi en cercle



BLEUE - 2^e kyu
8 mois : 64 leçons

CLES
(Kwansetsu - waza)

O - GURUMA
Grand enroulement



O - SOTO - OTOSHI
Grand renversement extérieur



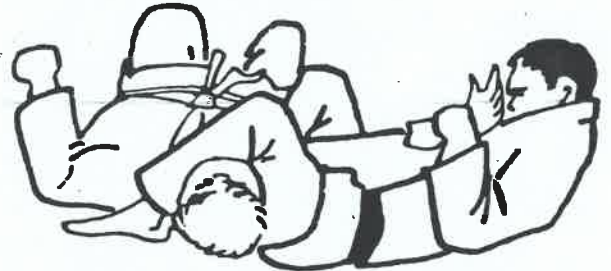
UDE - GARAMI
En torsion bras fléchi



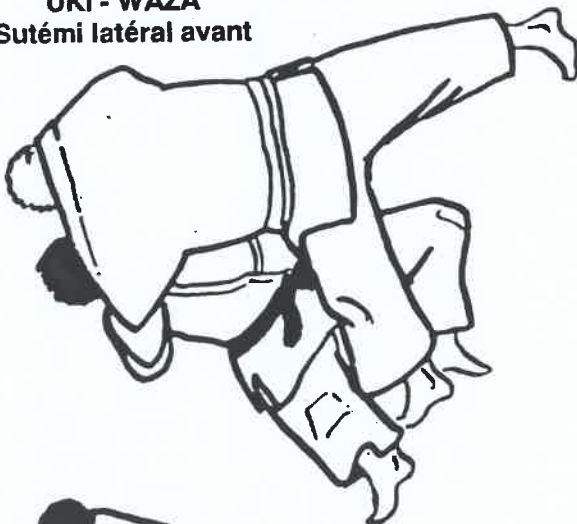
SOTO - MAKI - KOMI
Enroulement extérieur



JUGI - GARAME
En hyper extension par le pubis



UKI - WAZA
Sutémi latéral avant



UDE - GATAME
En hyper tension par les mains



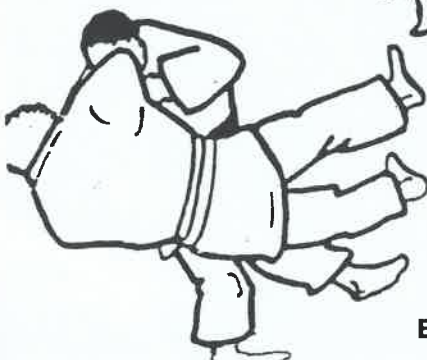
HIZA - GATAME
En hyper extension par le genou



WAKI - GATAME
En hyper extension par l'aisselle



HARAI - TSURI KOMI - ASHI
Balayage du pied
En nâchant



HARA - GATAME
En hyper extension par le ventre



MARRON - 1er kyu
COMPETITION (Shiai)

REVISION D'ENSEMBLE

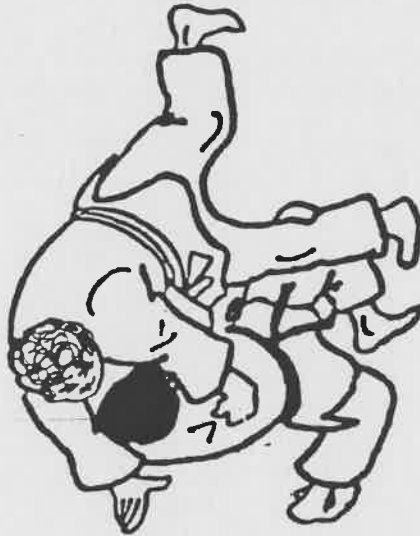
YOKO - OTOSHI
Sutemi latéral



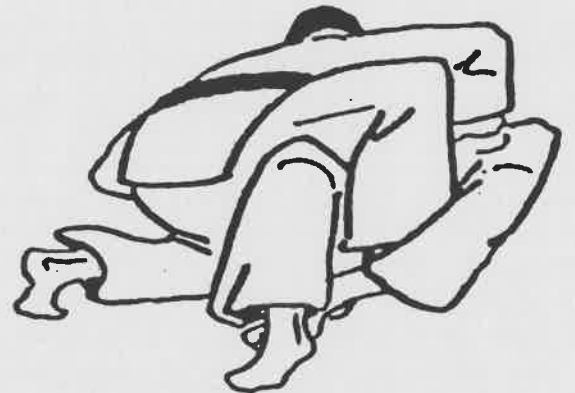
UTSURI - GOSHI
Contre de hanche avant



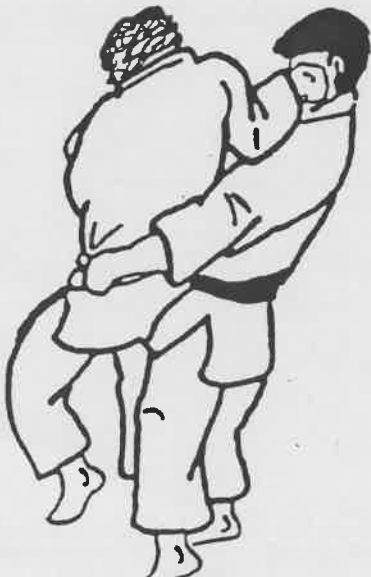
YOKO - GURUMA
Sutemi enroulé de côté
par l'extérieur



Dégagements de jambe



HUSHIRO - GOSHI
Contre de hanche arrière



TE - GURUMA
Enroulement par les mains

REVISION D'ENTREES