

Préparation à la ceinture demi - jaune

UKEMI (techniques de chutes)

USHIRO UKEMI (chute arrière)

YOKO UKEMI (chute de côté)

MAE MAWARI UKEMI (chute avant en restant au sol)

NAGE WAZA (techniques de projections)



O SOTO GARI

(grand fauchage extérieur)



HIZA GURUMA

(roue autour du genou)



UKI GOSHI

(tour de hanche)

KATAME WAZA (techniques de contrôle)



KUZURE KESA GATAME

(contrôle en écharpe)



YOKO SHIHO GATAME

(contrôle des 4 points par le côté)

Exigences de présentation du mouvement

Présenter le KATAME WAZA à partir de la position suivante:

- UKE et TORI à genoux
- UKE à quatre pattes

YAKUSOKU GEIKO

Exercice à gauche et à droite pour une immobilisation choisie librement