



LES POSITIONS

Zenkutsu dashi
kokutsu dashi
kiba dashi
shizen tai
jigo tai

LES DEPLACEMENTS

Ayumi ashi
Tsugi ashi
Tai sabaki

LES PARADES

Age Uke
Uchi Uke
Soto Uke
Aiwan Uke
Gedan Barai
Juji Uke
Morote Uke

LES CHUTES

Ushiro Ukemi
Yoko Ukemi
Mae Ukemi

ATEMI WAZA

Te waza

Tsukkake
Shuto
Teisho
Naname tsuki / Mawashi tsuki

Ashi waza

Mae geri (keage /kekomi)
Yoko geri kekomi
Mae hiza
Mawashi hiza

NAGE WAZA

Koshi waza

O goshi
Uki goshi

Te waza

Ippon seoi nage

Ashi waza

O soto gari
Ko soto gari
Hiza Guruma

KANSETSU WAZA

Kote gaeshi
Kote mawashi
Ude gatame

GOSHIN WAZA

Défense sur MAE GERI avec saisie et poussée
Défense sur MAE GERI avec MAE GERI
Défense sur NANAME TSUKI avec O SOTO GARI
Défense sur NANAME TSUKI avec DE ASHI BARAI
ou KO SOTO GARI
Défense sur saisie à la gorge avec KOTE GAESHI

Défense sur saisie à la gorge avec KOTE MAWASHI
Défense sur poussée aux épaules avec HIZA GURUMA
Défense sur saisie de face par dessus les bras avec O GOSHI
Défense sur coup de matraque avec IPPON SEOI NAGE
Défense sur coup de matraque avec UKI GOSHI à gauche

NE WAZA

Garde au sol
Mae geri
Double Mae geri
Yoko Geri

Hon gesa gatame
Juji gatame

EXERCICE TECHNIQUE

Uchi komi sur une technique Nage waza