



ATEMI WAZA

Te waza

Uchi oroshi
Shito
Hiji
Atama

Ashi waza

Ura mawashi geri
Gedan geri
Kakato geri

NAGE WAZA

Koshi waza

Koshi nage

Te waza

Uki otoshi
Seoi otoshi
Morote gari

Ashi waza

De ashi barai

Sutemi waza

Tomoe nage
Sumi gaeshi
Tani otoshi
Waki otoshi

Autre

Shiho nage
Irimi nage

KANSETSU WAZA

Waki gatame
Hara gatame
Momo gatame

Tekubi osae
Yuki chigae
Yubi kansetsu

SHIME WAZA

Hadaka jime
Gyaku juji jime
Morote jime

Okuri eri jime
Kata ha jime

GOSHIN WAZA

Défense sur YOKO GERI avec KO SOTO GARI
Défense sur TSUKKAKE avec O SOTO GARI
Défense sur NANAME TSUKI avec MOROTE GARI
Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec O SOTO GARI
Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec KO UCHI GARI
Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec HARAI GOSHI
Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec O SOTO GARI

Défense sur saisie d'un revers avec O SOTO GARI
Défense sur poussée aux épaules avec TAI OTOSHI
Défense sur poussée aux épaules avec DE ASHI BARAI ou KO SOTO GARI
Défense sur saisie de face en-dessous des bras avec KOSHI GURUMA
Défense sur saisie arrière basse au-dessus des bras avec renversement et KAKATO GERI
Défense sur saisie de col par UDE GATAME

NE WAZA

Uke sur le dos, défense sur Mae geri par kata ashi hishigi
Uke sur le dos, défense sur Mae geri par contrôle sur le plexus
Uke sur le dos, défense sur tsukkake par juji gatame
Tori sur le dos, défense sur tentative d'étranglement par ude garami
Tori sur le dos, défense sur tentative d'étranglement par double teisho et double clé de jambe
Tori sur le dos, défense sur tentative d'étranglement par renversement

KATA

Les 16 Techniques (1 à 8)

EXERCICE TECHNIQUE

Défense libre sur attaque imposée (4)
Randori 3 x 30 sec :

Atemi waza
Nage waza
Ne waza