



# E.J Ecole de Judo

## Programme Ceinture Jaune

**CEDER** : Pousser à une épaule + liaison au sol

Uke pousse l'épaule de tori.

Tori esquive en faisant taï sabaki

Même exercice, mais tout en tournant tori enchaîne

Hiza guruma, Taï otoshi, sei nage, koshi guruma.

<p><b>Démonstration technique</b> <b>De ashi barai et hiza guruma</b></p>
---

<p><b>De ashi barai</b> Uke avance</p>
--

<p><b>Hiza guruma</b> Uke recule Uke tourne autour de tori</p>
--

<p><b>Hiza guruma + de ashi barai</b> Combinaison</p>
---

<p><b>Kuzure gesa gatame</b> variante contrôle de travers</p>	<p><b>Yoko shiho gatame</b> contrôle de côté</p>
---	--

<p><b>Tate shiho gatame</b> contrôle sur le partenaire</p>	<p><b>Kata gatame</b> contrôle avec l'épaule</p>
--	--

## Démonstration technique les bases au sol

- 1) Les angles.
- 2) Les renversements dans les jambes.
- 3) Retournement, uke à genoux.