



Ε. J **Εcole de Judo**

Programme Ceinture Bleue

Combinaison 3 directions : arrière puis avant droit et avant gauche

Tori pratique son tokui waza (spécial).

Tori doit appliquer une technique adaptée à la réaction d'uke.

3 réactions sont prévues :

- En écartant les jambes,
- En tournant le corps,
- En restant neutre.

Présentation de la première série du nage no kata.

Uki otoshi	Ippon seoi nage	Kata guruma
------------	-----------------	-------------

3 mouvements du nage ura no kata.

Uki otoshi	Ippon seoi nage	Kata guruma
------------	-----------------	-------------

Démonstration technique Simultané

O uchi gari, Ko uchi gari, O soto gari, okuri ashi barai

O uchi gari	Ko uchi gari	O soto gari	Okuri ashi barai
esquive	esquive	esquive	Tsubame gaeshi
Seoi nage	Hiza guruma	seoi nage	Tai otoshi

Démonstration technique au sol

Uke entre les jambes de tori.	Tori entre les jambes de uke.
Uke à quatre pattes	Tori à quatre pattes