



Ε. J École 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.

Même exercice, tori suit uke au sol pour faire immobilisation.

Démonstration technique De ashi barai et hiza guruma
De ashi barai Uke avance
Hiza guruma Uke recule Uke tourne autour de tori
Hiza guruma + de ashi barai Combinaison

Apprentissage des immobilisations

Kuzure gesa gatame variante contrôle de travers	Yoko shiho gatame contrôle de côté
Tate shiho gatame contrôle sur le partenaire	Kata gatame contrôle avec l'épaule

Démonstration technique les bases au sol

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