



Ε. J École de Judo

Programme Ceinture Marron

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 des 2 séries du nage no kata.

Uki otoshi	Ippon sei nage	Kata guruma
Uki goshi	Haraï goshi	Tsuri goshi

5 mouvements du nage ura no kata.

Uki otoshi	Ippon sei nage	Kata guruma
	Taï otoshi	Obi otoshi

**Démonstration technique Simultané
Taï otoshi, sei nage, Uchi mata, Haraï goshi**

Taï otoshi	Seoi nage	Uchi mata	Haraï goshi Hane goshi
esquive	esquive	esquive	Esquive
Uki goshi Seoi nage	Te guruma Yoko guruma	Sukashi Uchi mata	Ushiro goshi Utsuri goshi