



École de Judo

Programme Ceinture Orange

CEDER : Sur saisie et traction à l'épaule, position shizentaï

Uke est en position migi shizentaï, tori tire.
Tori cède puis exécute o soto gari ou ko soto gari.

CEDER : Sur saisie et traction à l'épaule, position jigotaï

Uke est en position migi jigotaï, tori tire.
Tori cède puis exécute ko uchi gari ou o uchi gari.

CEDER : Sur saisie et traction à l'épaule, position de lutteur

Uke est en position de lutteur.
Tori cède puis exécute uki goshi ou o goshi, o uchi gari.

Démonstration technique Ko uchi gari, O uchi gari, O soto gari
Ko uchi gari Uke avance
O uchi gari Uke avance
O soto gari Uke avance
Ko uchi gari + O uchi gari + O soto gari Enchaînement uke recule.

Apprentissage des immobilisations

Makura gesa gatame Contrôle en oreiller	Kami shiho gatame Contrôle par dessous	Ushiro gesa gatame Contrôle par derrière
---	--	--