

  
 **Ecole de Judo**

Programme Ceinture Verte

**Combinaison 2 directions : arrière / avant et avant / arrière**

<b>Arrière - Avant</b>	<b>Avant - Arrière</b>	<b>L'un et l'autre</b>
Tori attaque avec une technique arrière, ko uchi gari, o uchi gari, o soto gari puis enchaîne avec une technique avant : taï otoshi, seoi nage, haraï goshi, ...	Tori attaque avec une technique avant taï otoshi, seoi nage, haraï goshi,... puis enchaîne avec une technique arrière ko uchi gari, o uchi gari, o soto gari,...	Tori commence arrière-avant puis sans interruption fait avant-arrière / arrière-avant, etc...

**Démonstration technique  
Liaisons au sol**

Tori projette uke, pas de réaction : Kuzure gesa gatame

Tori projette uke, uke se retourne vers tori : Yoko shiho gatame

Tori projette uke, uke à le bras tendu : juji gatame

Tori projette uke, uke se met à plat ventre : Okuri eri jime

**Les bases techniques debout  
Kusushi - Tsukuri - kake**

- 1) Technique arrière sur place puis en déplacement.
- 2) Technique avant sur place puis en déplacement.
- 3) Technique en cercle sur place puis en déplacement.