Aide-mémoire pour passer Jaune

DEBOUT

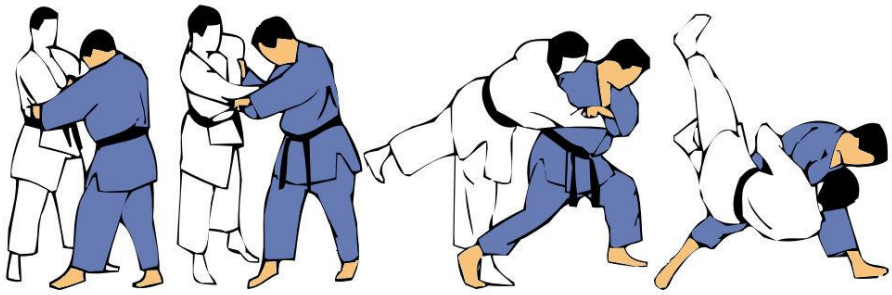
Astuces du dragon

Uki Goshi (hanche flottante)



La main dans le dos.

Tai Otoshi (renversement du corps)



La grande barrière.

Sasae Tsuri Komi Ashi (blocage du pied en soulevant et en tirant)



L'araignée dans le grenier.

O Uchi Gari (grand fauchage intérieur)



Le grand O

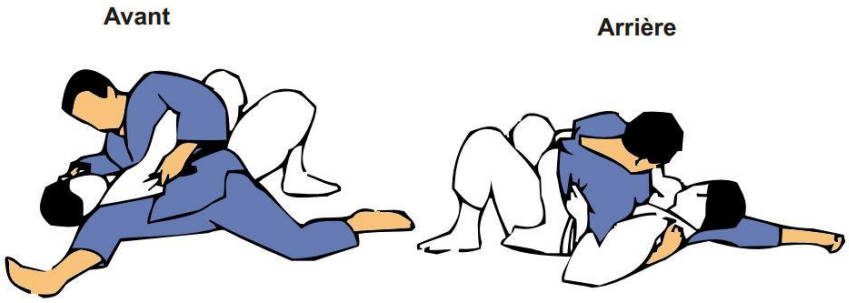
De Ashi Barai (balayage du pied avancé)



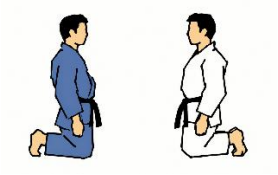
Le policier qui arrête le voleur.

SOL

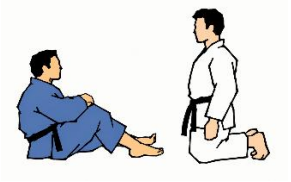
Kuzure Gesa Gatame (variante de contrôle par le travers)



Entrées de Kuzure Gesa gatame



Les judokas sont face à face.
Tori (le bleu) enroule le bras droit d'Uke et met son propre bras droit dans le dos d'Uke.

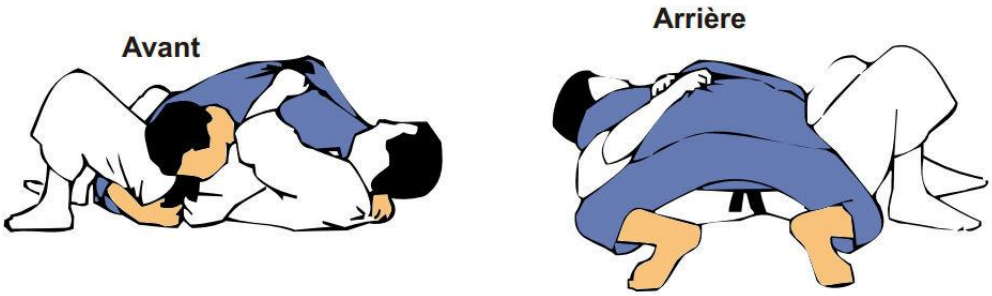


Tori est assis. Tori enroule et place son bras droit comme pour la première puis chasse le genou avec son pied gauche.



Uke a poussé Tori (le bleu). Tori agit toujours pareil avec les bras et fait un mouvement de ciseaux pour renverser Uke.

Yoko Shiho Gatame (contrôle latéral des quatre coins...)

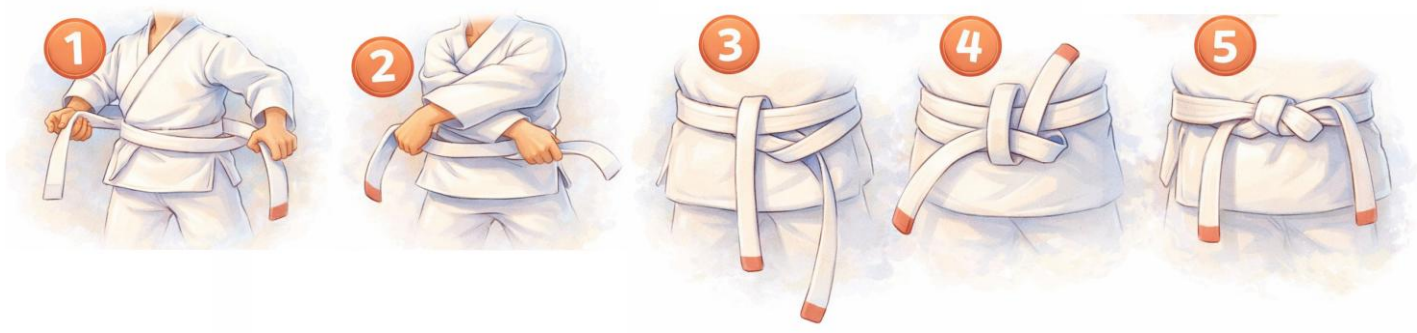


Retournement de Yoko Shiho Gatame "la crêpe"



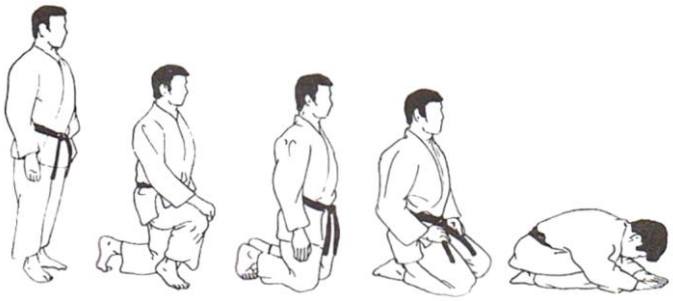
Tori (le bleu), se présente sur le côté d'Uke et passe une après l'autre ses mains sous le ventre pour agripper le creux du coude et celui de la jambe. Il tire vers lui et s'installe en Yoko Shiho Gatame.

LE NŒUD DE CEINTURE



LE SALUT

Début et fin du cours



Face à un partenaire

Debout

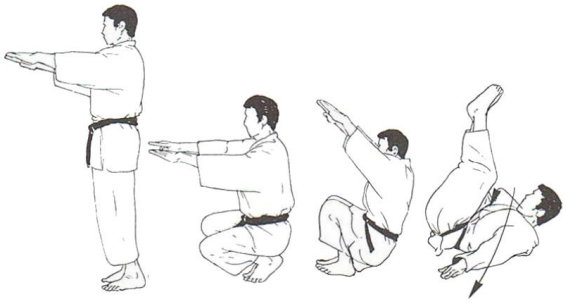


Sol



LES CHUTES

Ushiro Ukemi



Yoko Ukemi

