Aide-mémoire pour passer Marron

DEBOUT



Astuces du dragon

Hane Goshi (hanche sautée)



Tomoe Nage (projection en cercle)

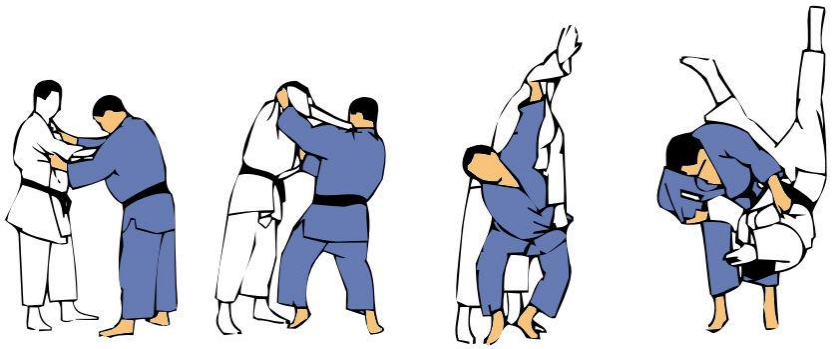


Harai Tsuri Komi Ashi (balayage du pied en pêchant)



Face à Uke lorsqu'il sort d'une prise et recule son pied droit.

Sode Tsuri Komi Goshi (projection de la hanche en tirant et soulevant par la manche)



Tu dois connaitre les projections des programmes précédents <u>en déplacement.</u>

SOL

Gesa Gatame

Entrées : Tu es capable de montrer toutes les entrées et retournements précédents en commençant pas la fondamentale → Départ debout face aux jambes d'Uke qui est couché sur le dos.
Variantes : Tu es capable de montrer toutes les variantes précédentes

Kuzure Gesa Gatame

Entrées : Tu es capable de montrer toutes les entrées et retournements précédents en commençant pas la fondamentale → Départ à genou devant la tête d'Uke qui est groupé à 4 pattes.
Variantes : Tu es capable de montrer toutes les variantes précédentes

Yoko Shiho Gatame

Entrées : Tu es capable de montrer toutes les entrées et retournements précédents en commençant pas la fondamentale "la crêpe" → Départ à genou côté gauche d'Uke qui est groupé à 4 pattes.
Variantes : Tu es capable de montrer toutes les variantes précédentes

- Position de départ, Uke veut te faire passer au-dessus de lui → tu peux tendre la jambe gauche et replier la droite de sorte que ton pied vient crocheter les creux de ton genou.

Kami Shiho Gatame

Entrées : Tu es capable de montrer toutes les entrées et retournements précédents en commençant pas la fondamentale → Départ à genou devant la tête d'Uke qui est groupé à 4 pattes.
Variantes : Tu es capable de montrer toutes les variantes précédentes

⑥ Uke ponte → Tenir Uke sous son dos.

Tate Shiho Gatame

Entrées : Tu es capable de montrer toutes les entrées et retournements précédents en commençant pas la fondamentale → Départ debout face aux jambes d'Uke qui est couché sur le dos.
Variantes : Tu es capable de montrer toutes les variantes précédentes

⑤ Uke passe sa tête sous ta jambe droite → Place ta jambe gauche au-dessus du ventre d'Uke et garde le contrôle du bras.

Kuzure Kami Shiho Gatame

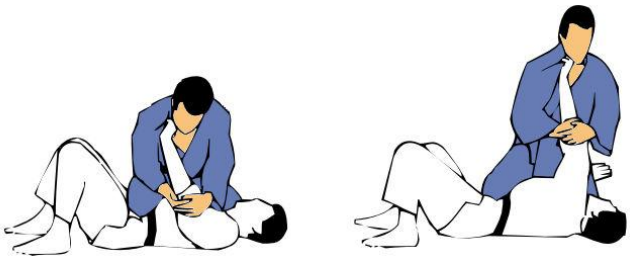
Entrées : Tu es capable de montrer toutes les entrées et retournements précédents en commençant pas la fondamentale → Départ debout face aux jambes d'Uke qui est couché sur le dos.
Variantes : Tu es capable de montrer toutes les variantes précédentes

CLE DE BRAS

Waki Gatame (luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle)



Ude Gatame (luxation par contrôle du bras tendu)



Astuces du dragon

Petit doigt d'Uke vers le haut.

ETRANGLEMENT

Gyaku Juji Jime (étranglement en croix inversé)



Kata Juji Jime (étranglement en croix d'un côté)



Garde les coudes au corps.

NAGE-NO-KATA

1e groupe
2e groupe
3e groupe

