Aide-mémoire pour passer Orange

DEBOUT



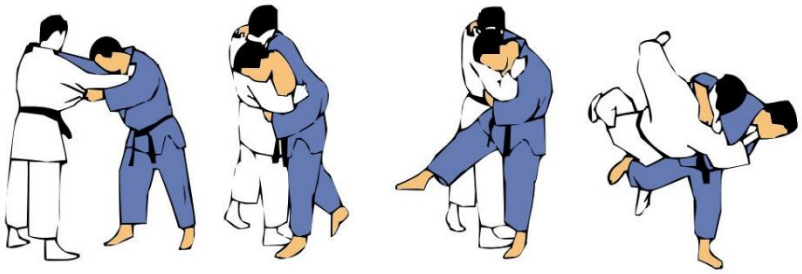
Astuces du dragon

O Goshi (grande (projection de) hanche)



Uke fait le soleil avant de tomber.

O Soto Gari (grand fauchage extérieur)



La jambe d'attaque ne se pose pas.

Hiza Guruma (roue autour du genou)



Le pied sur ou au-dessus du genou.

Ko Uchi Gari (petit fauchage intérieur)



Ippon Seoi Nage (projection en chargement sur le dos à un bras)



Bien fléchir les jambes.

Tu dois connaitre les projections du programme précédent <u>en provoquant une réaction d'Uke.</u>

SOL

Gesa Gatame (contrôle par le travers)

Avant



Arrière





Entrées : Tu peux adapter les 3 entrées de Kuzure Gesa Gatame en plaçant ta main droite au col.

Variantes : ① Uke veut tourner à gauche → bloque avec ta main droite.

② Uke veut tourner à droite → tiens le creux de ton genou avec ta main droite.

Kami Shiho Gatame (contrôle des quatre coins par le dessus)





Entrées : •L'entrée fondamentale ressemble à celle de Kuzure Gesa Gatame.

• Tu peux commencer entre les jambes d'Uke et passer sur sa gauche en alternant la position Gesa gatame puis Shiho gatame.

Variantes : ① Uke veut tourner à gauche → tends ta jambe gauche.

② Uke veut tourner à droite → tends ta jambe droite.

Pour la suite des immobilisations précédentes

Kuzure Gesa Gatame

Entrées/Retournement : Tu connais déjà 3 entrées + L'entrée fondamentale.

Variantes : ① Uke tourne à gauche → bloque avec ta main droite.

② Uke tourne à droite → enroule le bras et tiens le creux de ton genou avec ta main droite.

Yoko Shiho Gatame

Entrées/Retournement : Tu connais déjà "la crêpe" + "L'arc en ciel"

Variantes : ① Uke veut se relever → place tes jambes en position Gesa en regardant ses pieds.

② Uke veut ponter (pousser avec son ventre) → place tes jambes en position Gesa en regardant sa tête.