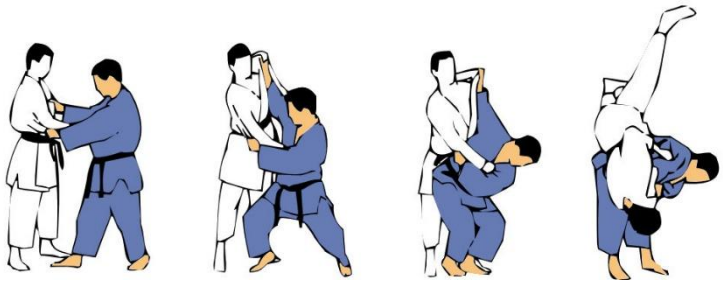
Aide-mémoire pour passer Verte

DEBOUT



Astuces du dragon

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



Plie bien les jambes et déhanche-toi.

Ko Soto Gari (petit fauchage extérieur)



Pense au déséquilibre.

Harai Goshi (balayage par la hanche)



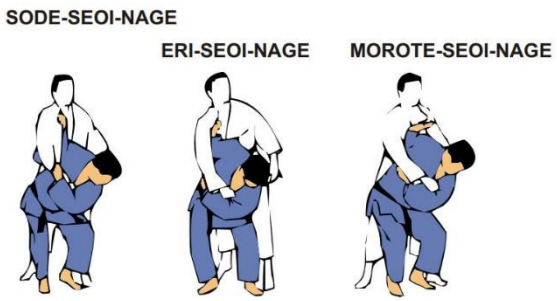
La jambe vient en barrage, ce n'est pas un fauchage.

Uchi Mata (fauchage (ou projection) par l'intérieur de la cuisse)



Colle le partenaire dans ton dos et lance la jambe.

Seoi Nage (projection en chargement sur le dos)



Sode : main droite à la manche

Eri : main droite au revers opposé

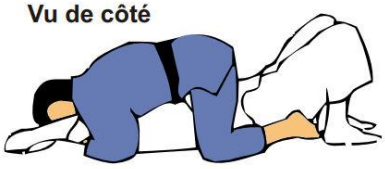
Morote : coude sous l'aisselle d'Uke

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

SOL

Tate Shiho Gatame (contrôle longitudinal des quatre coins)









Entrées : • L'entrée fondamentale → debout face aux jambes d'Uke.
• Tori assis → comme Kuzure Gesa : chasse la jambe mais rester au-dessus.
• "La roulade" → tiens Uke et roule sur le dos pour arriver au-dessus d'Uke.

Variantes : ① Uke veut tourner à gauche → tends ta jambe gauche.
② Uke veut tourner à droite → tends ta jambe droite.
③ Uke ponte → saisir les poignets d'Uke et se replacer.

Pour la suite des immobilisations précédentes

Gesa Gatame

Entrées : Entrée fondamentale → Place-toi debout devant les jambes d'Uke et saisi ses genoux. Passe sur son côté droit et enroule son bras puis main droite au col et assieds-toi.

Variantes : Suite de celles vue précédemment.
③ Uke dégage sa tête → coude dans la nuque et tenir son genou.
④ Uke veut se relever → Tori se redresse, tient le revers d'Uke et le recouche.

Kuzure Gesa Gatame

Entrées : Tu es à 4 pattes et Uke passe sa main au-dessus de toi. Attrape son bras, tends la jambe du même côté et roule pour te retrouver en Ushiro Gesa Gatame.



Variantes : "le tour du monde" → Arriver en Makura si Uke se dégage tenir la ceinture

Yoko Shiho Gatame

Entrées/Retournement : • Démarrer entre les jambes d'Uke, petit pont sur sa jambe droite avec ta jambe gauche et place-toi point par point en Yoko Shiho.
• Comme pour Gesa Gatame, Uke 4 pattes et Tori mets sa main dans la nuque. Uke résiste donc Tori fait une chute avant.

Variantes : • Uke se relève en prenant appui sur la main → Saisir la main et tirer.
• Uke tourne vers Tori et glisse sa main entre les deux → Prendre appui sur le bras droit et coller le coude dans le dos d'Uke.

Kami Shiho Gatame

Entrées/Retournement : • Retournement "tortue" → Tu arrives à plat ventre derrière Uke.

Variantes : Suite de celles vue précédemment.
③ Uke ponte → mets ton front sur ses abdominaux et redresse-toi jambes tendues.
④ Uke passe un bras puis l'autre → réagir en enroulant son bras et saisir le col

2e Groupe NAGE-NO-KATA :


UKI GOSHI


HARAI GOSHI


TSURI KOMI GOSHI