



JUDO CLUB FRAMERIES A.S.B.L.

Affilié à la FFBJ sous le n° 5076

1^{er} Kyu (Ceinture Marron)

DOJO : Salle de Judo

UKEMIS (Chutes) : USHIRO (arrière) –YOKO (latérale) – MAE (avant)

SHIZEN-TAI (posture naturel) - JIGOTAI (posture défensive)

MIGI (Droit) – HIDARI (Gauche) KUMI KATA (Saisie du Judogi)

KAKARI-GEIKO (léger) - TENDOKU RENSHYU (seul) - UCHI-KOMI (Répétition de mouvement)

RENZOKU-WAZA (Combinaison) - RENRAKU-WAZA (Enchaînement)

NAGE-NO-KATA

TE WAZA : Uki - Otoshi - Ippon Seoi-Nage - Kata-Guruma

KOSHI – WAZA : Uki-Goshi - Harai-Goshi - Tsuru-Komi-Goshi

ASHI-WAZA : Okuri-Ashi-Barai - Sasae-Tsuru-Komi-Ashi Uchi-Mata

A. TECHNIQUES DE PROJECTIONS (TACHI-WAZA)

Mouvement en déplacement (avant-arrière-latéral) + 1 combinaison au choix

ASHI WAZA	KOSHI-WAZA	TE WAZA	SUTEMI-WAZA
Hiza- Guruma	Uki-Goshi	Seoi-Nage	Tomoe - Nage
O-Soto-Gari	O-Goshi	Tai-Otoshi	Tani - Otoshi
Okuri-Ashi-Barai	koshi-Guruma	Kata-Guruma	Yoko - Otoshi
Ko-Soto-Gari	Harai-Goshi	Morote -Gari	
Uchi-Mata	Tsuru-Komi-Goshi		
De-Ashi-Barai	Sode -Tsuru-Komi-Goshi		
Ko-Uchi-Gari			
O-Uchi-Gari			
Sasae-Tsuru-Komi-Ashi			
O-Soto-Otoshi			

B. TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA) Différents groupes et principes des Osaе-Komi-Waza

OSAE-KOMI-WAZA (fondamental+2variantes)	Entrées et Défenses	SHIME-WAZA (fondamental+2 variantes)	KWANSTESU-WAZA (fondamental+2 variantes)
Kesa- Gatame	3 retournements au choix	Nami -Juji -Jime	Hiza-Gatame
Kuzure - Gesa-Gatame	3 sorties au choix	Gyaku -Juji -Jime	Ude-Garami
Tate - Shiho-Gatame		kata -Juji -Jime	Juji-Gatame
Kata- Gatame		Okuri-Eri -Jime	Waki -Gatame
Yoko-Shiho-Gatame		Hadaka-Jime	Ude Gatame
Kami-Shiho-Gatame		Kata-Ha-Jime	Hara-gatame
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame			