



## JUDO CLUB FRAMERIES A.S.B.L.

Affilié à la FFBJ sous le n° 5076

### 2<sup>ème</sup> Kyu      (Ceinture Bleue)

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)

RENZOKU-WAZA (Combinaison)

RENRAKU-WAZA (Enchaînement)

#### 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	
Ko-Soto-Gari	Harai-Goshi	Morote -Gari	
Uchi-Mata	Tsuri-Komi-Goshi		
De-Ashi-Barai	Sode -Tsuri-Komi-Goshi		
Ko-Uchi-Gari			
O-Uchi-Gari			
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi			
O-Soto-Otoshi			

Démonstration de son Tokui Waza + liaison debout / sol

#### B. TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA)

OSAE-KOMI-WAZA (fondamental+2variantes)	Entrées et Défenses	SHIME-WAZA (fondamental)	KWANSTESU- WAZA (fondamental)
Kesa- Gatame	2 retournements au choix	Nami -Juji -Jime	Hiza-Gatame
Kuzure - Gesa-Gatame	2 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	
Kami-Shiho-Gatame			
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame			