



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

Affilié à la FFBJ sous le n° 5076

### 3<sup>ème</sup> Kyu CEINTURE VERTE

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	
Hiza- Guruma	Uki-Goshi	Seoi-Nage	
O-Soto-Gari	O-Goshi	Tai-Otoshi	
Okuri-Ashi-Barai	koshi-Guruma		
Ko-Soto-Gari	Harai-Goshi		
Uchi-Mata	Tsuri-Komi-Goshi		
De-Ashi-Barai			
Ko-Uchi-Gari			
O-Uchi-Gari			
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi			

#### 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	
Yoko - Shiho-Gatame			
Kami-Shiho-Gatame			
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame			