



JUDO CLUB FRAMERIES A.S.B.L.

Affilié à la FFBJ sous le n° 5076

5^{ème} Kyu CEINTURE JAUNE

DOJO : Salle de Judo

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

MIGI (Droit) – HIDARI (Gauche)

KUMI KATA (Saisie du Judogi)

A. TECHNIQUES DE PROJECTIONS (TACHI-WAZA)

Mouvement Statique

ASHI WAZA	KOSHI-WAZA	TE WAZA	
Hiza- Guruma	Uki-Goshi	Seoi-Nage	
O-Soto - Gari	O-Goshi		

B. TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA)

OSAE-KOMI-WAZA (fondamental)			
Kesa - Gatame			
Kuzure -Gesa-Gatame			
Tate- Shiho-Gatame			
Kami-Shiho-Gatame			
Yoko-Shiho-Gatame			