

CEINTURE BLANCHE

✓ **Mouvements imposés :**

➤ HIZA GURUMA	Roue autour du genou	<i>Ashi Waza</i>
➤ SASAE TSURI KOMI ASHI	Blocage du pied en pêchant	<i>Ashi Waza</i>
➤ TAI OTOSHI	Renversement du corps par barrage	<i>Te Waza</i>
➤ MOROTE avec barrage	Projection d'épaule à deux mains	<i>Te Waza</i>
➤ KUBI NAGE	Projection par le cou	<i>Koshi Waza</i>
➤ UKI GOSHI	Tour de hanche simple	<i>Koshi Waza</i>
➤ O SOTO GARI	Grand fauchage extérieur	<i>Ashi Waza</i>
➤ KO SOTO GARI	Petit fauchage extérieur	<i>Ashi Waza</i>
➤ O UCHI GARI	Grand fauchage intérieur	<i>Ashi Waza</i>
➤ KO UCHI GARI	Petit fauchage intérieur	<i>Ashi Waza</i>

✓ **1 défense libre sur :**

- saisie d'un revers
- saisie d'un poignet non croisé de face
- saisie d'un poignet croisé de face
- saisie d'un poignet non croisé de dos
- saisie d'un poignet croisé de dos
- coup de poing direct : OÏE TSUKI
- coup de pied direct : MAE GERI

✓ **Connaissance technique :**

- les 5 immobilisations :
 - HON GESA GATAME
 - KAMI SHIHO GATAME
 - YOKO SHIHO GATAME
 - USHIRO GESA GATAME
 - TATE SHIHO GATAME
- roulade avant ju-jitsu (droite et gauche)
- chute avant judo (droite et gauche)
- chute arrière judo

✓ **Atémis :**

- Oïe Tsuki
- Teicho
- Ura-ken ou Ura-Uchi
- Hiza
- Mae Geri
- Mawashi Geri

✓ **Clefs :**

- Kote Gaeshi
- Kote Mawashi