

CEINTURE JAUNE

✓ **Mouvements imposés**

O GOSHI	Grande bascule de hanche	<i>Koshi Waza</i>
➤ IPPON SEOI NAGE	Projection par une épaule	<i>Te Waza</i>
➤ ASHI GURUMA	Roue autour de la jambe	<i>Ashi Waza</i>
➤ OKURI ASHI BARAI	Balayage des deux pieds	<i>Ashi Waza</i>
➤ KOSHI GURUMA	Enroulement de la hanche	<i>Koshi Waza</i>
➤ MOROTE SEOI NAGE	Projection d'épaule à deux mains	<i>Te Waza</i>
➤ ERI SEOI NAGE	Mouvement d'épaule par le col	<i>Te Waza</i>
➤ HARAI GOSHI	Hanche fauchée	<i>Koshi Waza</i>
➤ DE ASHI BARAI	Balayage du pied qui avance	<i>Ashi Waza</i>

✓ **2 défenses (avec une clé et une projection) sur :**

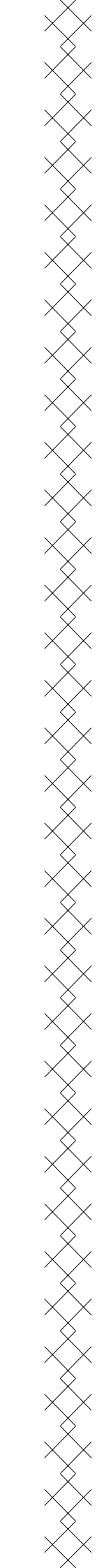
- saisie d'un revers
- saisie des deux revers
- saisie d'un poignet non croisé de face
- saisie d'un poignet croisé de face
- saisie des 2 poignets de face
- saisie d'un poignet non croisé de dos
- saisie d'un poignet croisé de dos

✓ **2 défenses libres sur :**

- coup de poing direct : OÏE TSUKI
- coup de poing circulaire : MAWASHI TSUKI
- coup de pied direct : MAE GERI
- coup de pied circulaire : MAWASHI GERI

✓ **Connaissance technique :**

- roulade arrière ju-jitsu
- chute latérale judo (droite et gauche)
- Les 6 immobilisations :
 - KATA GATAME
 - KUZURE GESA GATAME
 - KUSURE YOKO SHIHO GATAME
 - MAKURA GESA GATAME
 - KUSURE KAMI SHIHO GATAME
 - KUSURE TATE SHIHO GATAME
- Les trois premiers mouvements des « 20 imposés d'attaque / défense »

- 
- ✓ **Atémis :**
 - Mawashi Tsuki
 - Naname Tsuki
 - Gyaku Tsuki
 - Yoko Geri
 - Gedan Geri

- ✓ **Clefs :**
 - Ude Gatame
 - Waki Gatame