



PROGRAMME CEINTURE JAUNE

trois mois de pratique avec un minimum de un cours par semaine

Kata immobilisation (Gatame Waza)

forme OMOTE et URA

- IK-KIO

Kata projection (Nage Waza)

forme OMOTE et URA

- IRIMI NAGE

Techniques

Les techniques sont demandées soit en tachi waza (Uke et Tori debout), soit en suwari waza (Uke et Tori à genoux) soit en hanmi handachi waza (Uke debout, Tori à genoux) en forme OMOTE ou URA.

- IRIMI NAGE, KOTE GAESHI NAGE, SHIHO NAGE, IK-KIO

Randori (Jyu Waza) (un contre un)

Combat souple (Jyu Kumite), pieds poings

Objectif attendu : maîtriser les techniques de base, leurs noms, les chutes, et les déplacements de base.

