



E.J. Ecole de Judo

Programme Ceinture Blanche

SHINTAI

les déplacements

TSUGI ASHI : Déplacement en pas glissés l'un après l'autre.

AYUMI ASHI : Déplacement en pas glissés, marche normale.

Ces deux déplacements se font en **Suri ashi** (pas glissés)

TAI SABAKI

Mouvement tournant du corps

En avançant	Taï sabaki
En avançant	Taï sabaki + taï otoshi
En reculant	Taï sabaki
En reculant	Taï sabaki + balayage
En reculant	Taï sabaki + seoi nage
En tournant	Taï sabaki en pivot sur l'avant
En tournant	Taï sabaki en pivot sur l'arrière

UKEMI

Chutes arrière	Assis, accroupis, debout, en reculant
Chutes sur le côté	Debout, en déplacement (balayage)
Chutes avant	A genou, en position haute, en déplacement
Chute plaquée	A genou, debout (en poussant dans le dos)

Initiation au principe CEDER

- 1) Pousser aux épaules à deux mains, maintenir la distance.
- 2) Pousser à une épaule, tourner le corps.
- 3) Tirer-Pousser suivre le partenaire.