



E.J Ecole de Judo

Programme Ceinture Verte

Combinaison 2 directions : arrière / avant et avant / arrière

Arrière - Avant	Avant - Arrière	L'un et l'autre
Tori attaque avec une technique arrière, ko uchi gari, o uchi gari, o soto gari puis enchaîne avec une technique avant : taï otoshi, seoi nage, haraï goshi, ...	Tori attaque avec une technique avant taï otoshi, seoi nage, haraï goshi,... puis enchaîne avec une technique arrière ko uchi gari, o uchi gari, o soto gari,...	Tori commence arrière-avant puis sans interruption fait avant-arrière / arrière-avant, etc...

Démonstration technique Liaisons au sol

Tori projette uke, pas de réaction : Kuzure gesa gatame

Tori projette uke, uke se retourne vers tori : Yoko shiho gatame

Tori projette uke, uke à le bras tendu : juji gatame

Tori projette uke, uke se met à plat ventre : Okuri eri jime

Les bases techniques debout Kusushi - Tsukuri - kake

- 1) Technique arrière sur place puis en déplacement.
- 2) Technique avant sur place puis en déplacement.
- 3) Technique en cercle sur place puis en déplacement.