



E.J Ecole de Judo

Programme Ceinture Marron

Combinaison 3 directions : arrière puis avant droit et avant gauche

Tori pratique son tokui waza (spécial).

Tori doit appliquer une technique adaptée à la réaction d'uke.

3 réactions sont prévues :

- En écartant les jambes,
- En tournant le corps,
- En restant neutre.

Uki otoshi	Ippon seoi nage	Kata guruma
Uki goshi	Haraï goshi	Tsuri goshi

5 mouvements du nage ura no kata.

Uki otoshi	Ippon seoi nage	Kata guruma
Taï otoshi		Obi otoshi

Démonstration technique Simultané Taï otoshi, seoi nage, Uchi mata, Haraï goshi

Taï otoshi	Seoi nage	Uchi mata	Haraï goshi Hane goshi
esquive	esquive	esquive	Esquive
Uki goshi Seoi nage	Te guruma Yoko guruma	Sukashi Uchi mata	Ushiro goshi Utsuri goshi