

PROGRAMME
Nage Waza (debout) et Ne Waza (sol)

Période 1 : l'initiation

Situation d'étude (procédé pédagogique destiné à recréer le contexte favorable à l'application d'une technique)

-Uke avance en poussant –Uke se déplace sur sa droite –Uke recule en tirant

BLANCHE à BLANCHE-JAUNE 1 à BLANCHE-JAUNE 2 à JAUNE	
HIZA GURUMA SASAE TSURI KOMI ASHI TAI OTOSHI MOROTE avec barrage KUBI NAGE O SOTO GARI KO SOTO GARI ou DE ASHI BARAI ou KO SOTO GAKE O UCHI GARI KO UCHI GARI UKI GOSHI	KUZURE GESA GATAME YOKO SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME KAMI SHIHO GATAME

Période 2 : le perfectionnement global

Situation d'étude -Uke avance en poussant –Uke se déplace sur sa droite –Uke recule en tirant –Uke se déplace sur sa gauche –Uke se déplace autour de Tori – Tori déplace Uke en cercle –Tori tire, Uke résiste

JAUNE à JAUNE-ORANGE 1 à JAUNE-ORANGE 2	
O GOSHI ASHI GURUMA IPPON SEOI NAGE OKURI ASHI BARAI	HON GESA GATAME KUZURE YOKO SHIHO GATAME KUZURE TATE SHIHO GATAME KUZURE KAMI SHIHO GATAME

Situation d'étude -Uke avance en poussant –Uke se déplace sur sa droite –Uke recule en tirant –Uke se déplace sur sa gauche –Uke se déplace autour de Tori – Tori déplace Uke en cercle –Tori tire, Uke résiste –Tori tire et recule, Uke le suit –Tori tire et recule, Uke (résiste)

JAUNE-ORANGE 2 à ORANGE	
MOROTE SEOI NAGE KATA ERI SEOI NAGE KOSHI GURUMA HARAI GOSHI DE ASHI BARAI	USHIRO GESA GATAME
ORANGE à ORANGE-VERTE 1 à ORANGE-VERTE 2	
TSURI KOMI GOSHI SODE TSURI KOMI GOSHI UCHI MATA TANI OTOSHI	
ORANGE-VERTE 2 à VERTE	
USHIRO GOSHI TOMOE NAGE YOKO TOMOE NAGE TE GURUMA	KATA GATAME

Période 3 : le perfectionnement individualisé

Situation d'étude -Uke avance en poussant –Uke se déplace sur sa droite –Uke recule en tirant –Uke se déplace sur sa gauche –Uke se déplace autour de Tori – Tori déplace Uke en cercle –Tori tire, Uke résiste –Tori tire et recule, Uke le suit –Tori tire et recule, Uke (résiste) –Kumi kata à gauche comme à droite

VERTE à VERTE-BLEUE 1 à VERTE-BLEUE 2 à BLEUE	
SOTO MAKI KOMI HANE GOSHI SUMI GAESHI YOKO GURUMA KATA GURUMA	KATA JUJI JIME NAMI JUJI JIME GYAKU JUJI JIME HADAKA JIME OKURI ERI JIME KATA HA JIME SANKAKU JIME JUJI GATAME UDE GARAMI
BLEUE à BLEUE 1 à BLEUE 2 à MARRON	
HARAI TSURI KOMI ASHI UTSURI GOSHI URA NAGE MOROTE GARI KUCHIKI DAOSHI	UDE GATAME ASHI GATAME HARA GATAME WAKI GATAME

Apprenez les techniques en vous amusant, trouvez la bonne technique !! Marquez Ippon et gagnez le combat !!
KIKU WAZA le jeu qui vous aide à réviser tout en jouant ...disponible au bureau