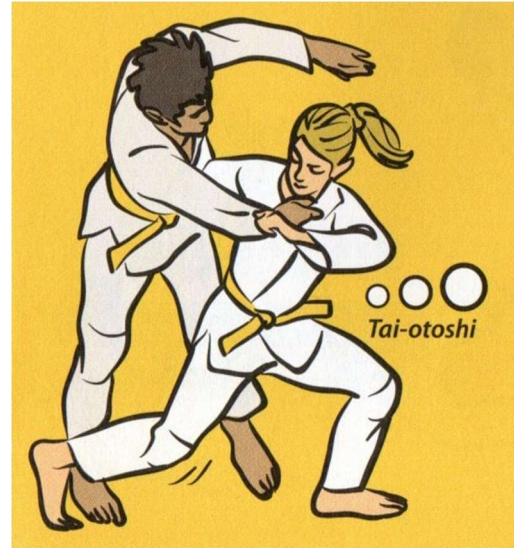


LA FAMILLE DES RENVERSEMENTS (OTOSHI)



Renversement par dessus l'épaule

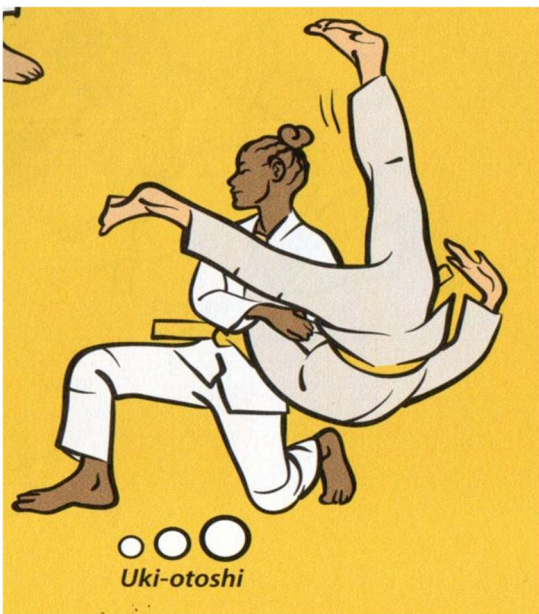
SEOI OTOSHI

Renversement du corps par barrage

TAI OTOSHI (le coup de hache)

Remarques :

- Je me mets de dos un genou au sol,
- Je mets un pied entre ses jambes,
- Je tourne un peu mon corps (le dos n'est pas en contact),
- Je fais un barrage à sa jambe en donnant un coup de hache avec les bras.



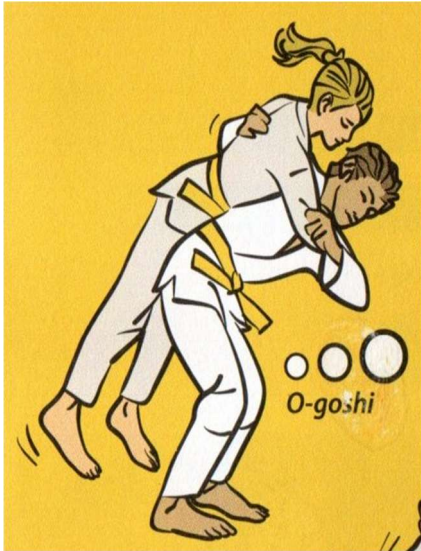
Remarques :

- Je tiens la garde,
- Je pose un genou au sol (même côté de la manche),
- Je rentre le sabre sur le côté en restant de face.

La prise du sabre (renversement flotté)

UKI OTOSHI

MOUVEMENTS DE HANCHE



Grande bascule de la hanche

O GOSHI

Remarques :

- Je tourne le dos à mon partenaire,
- Mes jambes sont serrées et au milieu des jambes de mon partenaire.
- Ma main qui tient le col passe sous le bras de mon partenaire et va dans son dos.

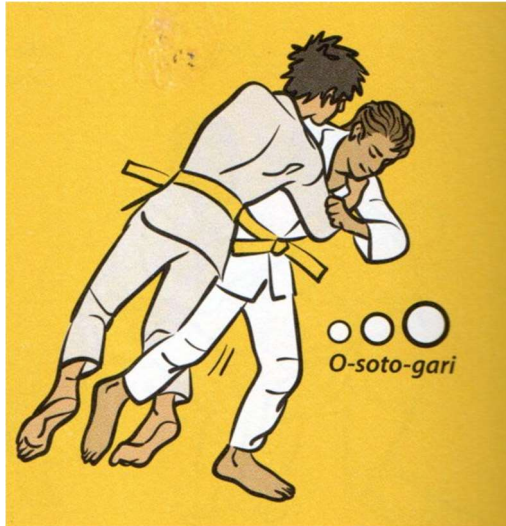


Hanche qui danse (flottée)

UKI GOSHI

- Je mets mon 1^{er} pied entre ses jambes
- Je tourne légèrement mon corps et je mets mon 2^e pied à l'extérieur.
- Ma main qui tient le col passe sous le bras de mon partenaire et saisit sa ceinture.
- Je fais danser ma hanche et fais basculer Mon partenaire autour de ma hanche.

FAMILLE DES MOUVEMENTS DE JAMBES



Grand fauchage extérieur

O SOTO GARI

Le pied qui fauche ne se pose pas au sol



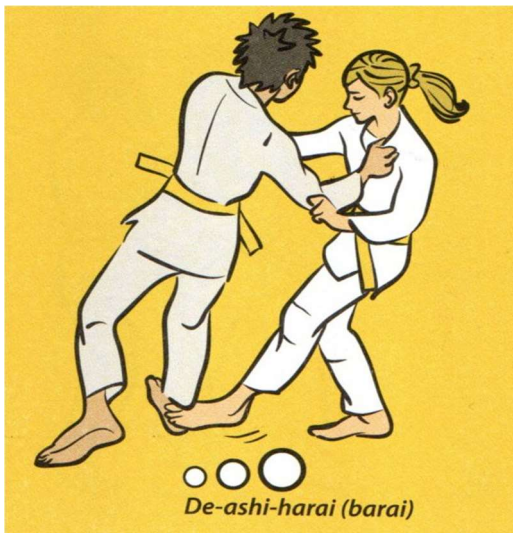
Grand renversement extérieur

O SOTO OTOSHI

Le pied se pose au sol et je pousse mon partenaire sur l'arrière

Remarques :

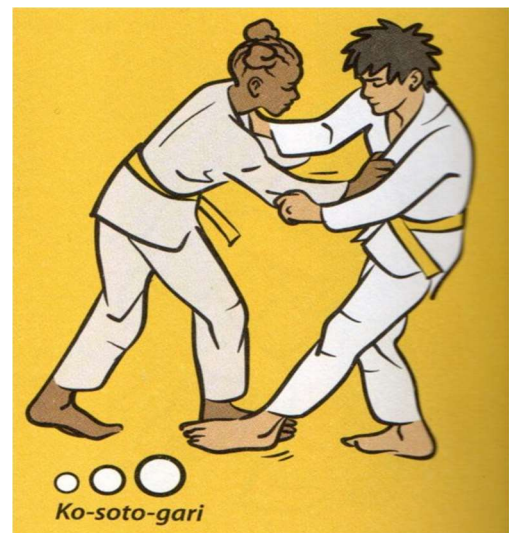
- Lors du fauchage ou du renversement les jambes ne se croisent pas.
- J'attaque côté manche.



Balayage du pied qui avance

DE ASHI BARAI

Je balaye le pied avant qu'il se pose au sol



Petit fauchage extérieur

KO SOTO GARI

Je fauche le pied posé au sol

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



Yoko-shiho-gatame



Kuzure-gesa-gatame

KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 1 et 2

Programme
Ceinture JAUNE