

EXPRESSIONS TECHNIQUES - PROGRAMME DES EXAMENS TECHNIQUES - Ceinture Noire 1er DAN

TECHNIQUES DE PROJECTIONS : NAGE - WAZA

KOSHI-WAZA Les techniques de hanches	TE-WAZA Les techniques de bras	ASHI-WAZA Les techniques de jambes	SUTEMI-WAZA Les techniques de sacrifices
<ul style="list-style-type: none"> - Harai-goshi - koshi-guruma - O-goshi - Tsurikomi-goshi - Uchi-mata - Uki-goshi - Ushiro-goshi (contre) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ippon-seio-nage - kata-guruma - Morote- seio-nage - Tai-otoshi - Te-guruma (contre) - Uki-otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> - Ashi-guruma - De-ashi-barai - Hiza-guruma - Ko Soto-gari - ko Uchi-gari - O kuri-ashi-barai - O Soto-gari - O Soto-otoshi - O Uchi-gari - Sasae-tsurikomi-ashi - Tsubame-gaeshi - Uchi-mata 	<p>MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sumi-gaeshi - Tomoe-nage <p>YOKO-SUTEMU-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - ko uchi-makikomi - Tani-otoshi - Yoko-guruma - Yoko-tomoe-nage

TECHNIQUES AU SOL

OSAEKOMI-WAZA (Immobilisations)	SHIME-WAZA (Etranglements)	KANSETSU-WAZA (Luxations)	ENTREES
<ul style="list-style-type: none"> - Hon-gesa-gatame - kuzure-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - Nami-juji-jime - Kata-juji-jime - Gyaku-juji-jime - Hadaka-jime - kata-Ha-jime - Okuri-eri-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - Ude-garami - Ude-Hishigi-Ude-Gatame - Ude-Hishigi-Juji-Gatame - Ude-Hishigi-Waki-Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes - 1 est à quatre pattes ou à plat ventre, l'autre est de face, à côté, à cheval - 1 est assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes