





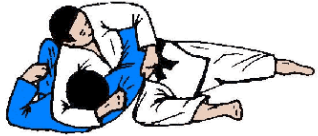



**PROGRAMME JUDO MINI-POUSSINS**  
**Ceintures jaune et jaune-orange**

**JUDO DEBOUT : TASHI WAZA**

<b>O UCHI GARI</b>	Grand fauchage intérieur	
<b>KOSHI GURUMA</b>	Roue autour des hanches	
<b>O GOSHI</b>	Grande bascule de hanche	
<b>IPPON OTOSHI</b>	Projection d'épaule à une main avec barrage	
<b>MOROTE OTOSHI</b>	Projection d'épaule à deux mains avec barrage	
<b>SASAE TSURI KOMI ASHI</b>	Blocage du pied en pêchant	

**JUDO SOL : NE WAZA (Osaekomi)**

<b>ON GESA GATAME</b>	Contrôle latéro-costal	
<b>KATA GATAME</b>	Contrôle par l'épaule	
<b>Renversement 5 positions</b>	Chien / Serpent / Pingouin / A genou/Tortue	