














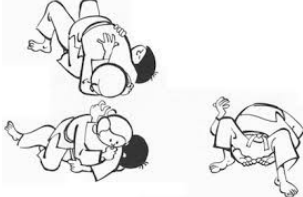
PROGRAMME JUDO POUSSINS
Ceintures orange et orange-verte

JUDO DEBOUT : TASHI WAZA

IPPON SEOI NAGE	Projection d'épaule à une main	
MOROTE SEOI NAGE	Projection d'épaule à deux mains	
UCHI MATA KENKEN	Fauchage interne en sautillant	
SODE OTOSHI	Projection à l'aide des deux manches et avec barrage	
IPPON KO UCHI	Petit fauchage intérieur à l'aide de l'épaule	
KO UCHI GARI/ KO UCHI GAKE	Petit fauchage intérieur/ Petit crochetage intérieur	
O SOTO GURUMA	Grande roue extérieure	
O SOTO GAESHI	Contre de O Soto Gari	

ASHI GURUMA	Roue autour de la jambe	
KO SOTO GAKE	Petit crochetage extérieur	
HARAI GOSHI	Hanche fauchée	

JUDO SOL : NE WAZA (Osaekomi)

UCHIRO GESA GATAME	Contrôle latéro-costal arrière	
KUSURE GESA GATAME		
KUSURE YOKO SHIO GATAME		
KUSURE KAMI SHIO GATAME		
KUSURE TATE SHIO GATAME		
KUSURE	VARIANTE	
Renversement action - réaction 5 positions	Pingouin / Genoux / Chien / Tortue / Serpent	
Sortie d immobilisation	Plat ventre / prise de jambe/ renversement	