







PROGRAMME JUDO BENJAMINS

Ceintures verte et verte-bleue

JUDO DEBOUT : TASHI WAZA		
SEOI A GENOUX	Projection d'épaule à genoux	
ERI SEOI NAGE	Projection d'épaule au revers	
TAI OTOSHI	Grand renversement	
DE ASHI BARAI	Balayage du pied qui avance	
TSURI KOMI GOSHI	Hanche pêchée	
SODE TSURI KOMI GOSHI	Hanche pêchée à l'aide des manches	
SUKUI NAGE (en contre)	Projection en cuillère	

JUDO SOL : NE WAZA (Osaekomi)

Système d'attaque Ceinture poignet	<ul style="list-style-type: none">- Levier- Aile poulet- Satellite- Barrage- Action / réaction- Début Sankaku	
Système d'attaque entre les jambes (uke et tori)	<ul style="list-style-type: none">- Remonter- Ciseau- Passage garde- Araignée- Orange- Crochet	
Palucheck		
Sortie de jambe	