



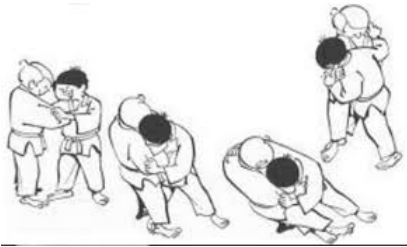

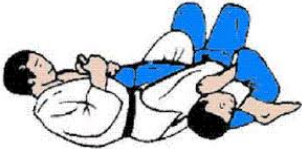
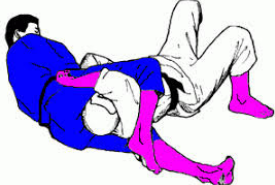






PROGRAMME JUDO MINIMES
Ceintures bleue et bleue-marron

JUDO DEBOUT : TASHI WAZA		
TANI OTOSHI	Chute dans la vallée	
TSUBAME GAESHI	Retour de l'hirondelle	
ERI OTOSHI	Chargement sur le dos par le revers	
SUMI GAESHI	Renversement dans l'angle	
TOMOE NAGE	Projection en cercle	
URA NAGE	Projection par le dos	
OKURI ASHI BARAI	Balayage des 2 pieds (en déplaçant)	
UCHIRO GOSHI	(projection) hanche par l'arrière	

KO UCHI MAKIKOMI	Petit fauchage intérieur en enroulant	
-----------------------------	---------------------------------------	---

JUDO SOL : NE WAZA (Osaekomi)		
(ude ishigi) HIZA GATAME	Clé de coude par le genou	
(ude ishigi) JUJI GATAME	Clé de coude en croix	
SANKAKU JIME	Etranglement en triangle	
HADAKA JIME	Etranglement à mains nues	
GYAKU JUJI JIME	Etranglement en croix inversé	
NAMI JUJI JIME	Etranglement en croix normal	
KATA TE JIME	Etranglement par une main	
Systeme d'attaque sur 4 entrées	<ul style="list-style-type: none"> - Par l'arrière de Uke - A cheval sur Uke 	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le côté de Uke - Face à la tête de Uke