




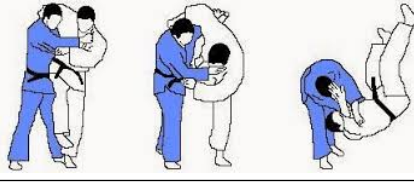



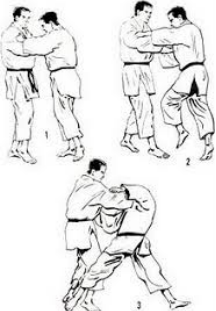
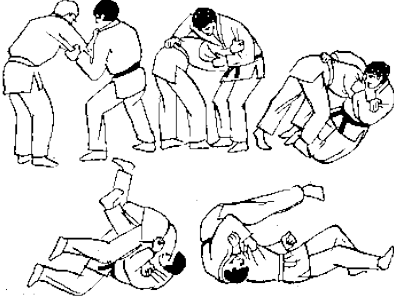
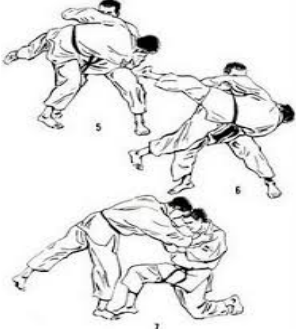


# PROGRAMME JUDO CADETS / JUNIOR




## Ceintures marron et noire









### JUDO DEBOUT : TASHI WAZA

<b>YOKO GURUMA</b>	Roue latérale	
<b>KATA GURUMA</b>	Roue autour des épaules	
<b>YOKO TOMOE NAGE</b>	Projection en cercle sur le côté	
<b>HANE GOSHI</b>	Hanche percutée	
<b>TAI OTOSHI</b>	Grand renversement	
<b>UCHIMATA SUKAISHI</b>	Esquive du fauchage interne	
<b>IPPON INVERSE</b>	Projection d'épaule à l'envers	
<b>SOTO MAKIKOMI</b>	Enroulement extérieur	
<b>HARAI MAKIKOMI</b>	Hanche fauchée en enroulant	

<b>TE GURUMA</b>	Roue autour des mains	
<b>YOKO WAKARE</b>	Séparation de côté	
<b>OBI TORI GAESHI</b>	Renversément par saisie de la ceinture	
<b>UKI OTOSHI (COMPETITION)</b>	Renversément flotté	

### JUDO SOL : NE WAZA (Osaekomi)

<b>MAKURA GESA GATAME</b>	Contrôle par le travers sur oreiller	
<b>UDE GARAMI</b>	Clé sur bras fléchi	
<b>SODE GURUMA JIME</b>	Étranglement par les manches en forme de roue	

<b>KATA HA JIME</b>	Étranglement en contrôlant un coté	
<b>KATA JUJI JIME</b>	Étranglement en croix	
<b>OKURI ERI JIME</b>	Etranglement par les 2 revers	
<b>MOROTE JIME</b>	Etranglement à deux mains	
<b>ASHI JUJI JIME</b>	Etranglement en croix par la jambe	
<b>HARA GATAME</b>	Clé par le ventre	
<b>ASHI GATAME</b>	Clé par la jambe	
<b>UDE GATAME</b>	Clé sur bras tendu	
<b>WAKI GATAME</b>	Clé par l'aisselle	