

PROGRAMME GROUPE 3

En orange : programme des ceintures jaune-orange

Septembre – Octobre		
ASHI-WAZA	O-soto-gari	<i>Grand fauchage extérieur</i>
	Ko-soto-gari	<i>Petit fauchage extérieur</i>
	O-uchi-gari	<i>Grand fauchage intérieur</i>
	Ko-uchi -gari	<i>Petit fauchage intérieur</i>
Novembre – Décembre		
ASHI-WAZA	Ashi-guruma	<i>Roue autour de la jambe</i>
	Hiza-guruma	<i>Roue autour du genou</i>
	De-ashi-barai	<i>Balayage du pied qui avance</i>
	Okuri-ashi-barai	<i>Balayage des deux pieds (déplacement latéral)</i>
Janvier – février		
TE-WAZA	Ippon-seoi-nage	<i>Projection par-dessus l'épaule</i>
	Morote-seoi-nage	<i>Projection par-dessus l'épaule avec les deux mains</i>
	Tai-otoshi	<i>Renversement du corps</i>
	Tani-otoshi	<i>Renversement sur l'arrière</i>
Mars – Avril		
GOSHI-WAZA	O-goshi	<i>Grande bascule de la hanche</i>
	Harai-goshi	<i>Hanche fauchée</i>
	Uchi-mata	<i>Grand fauchage entre les jambes</i>
	Sode-tsuru-komi-goshi	<i>Hanche pêchée en soulevant le coude</i>

Septembre – Décembre		
OSAE-KOMI-WAZA	Kami-shio-gatame	<i>Contrôle par l'arrière</i>
	Yoko-shio-gatame	<i>Contrôle par le côté</i>
	Tate-shio-gatame	<i>Contrôle par le dessus</i>
	Hon-gesa-gatame	<i>Contrôle latéro-costal</i>
	Ushiro-gesa-gatame	<i>Contrôle latéro-costal arrière</i>
Janvier – Avril		
SHIME-WAZA	Sankaku-jime	<i>Etranglement en triangle</i>
	Okuri-eri-jime	<i>Etranglement par les revers</i>
	Kata-ha-jime	<i>Etranglement croisé</i>
KANSETSU-WAZA	Juji-gatame	<i>Clef en croix</i>
	Ude-garami	<i>Clef avec le bras plié</i>
	Waki-gatame	<i>Clef par l'aisselle</i>