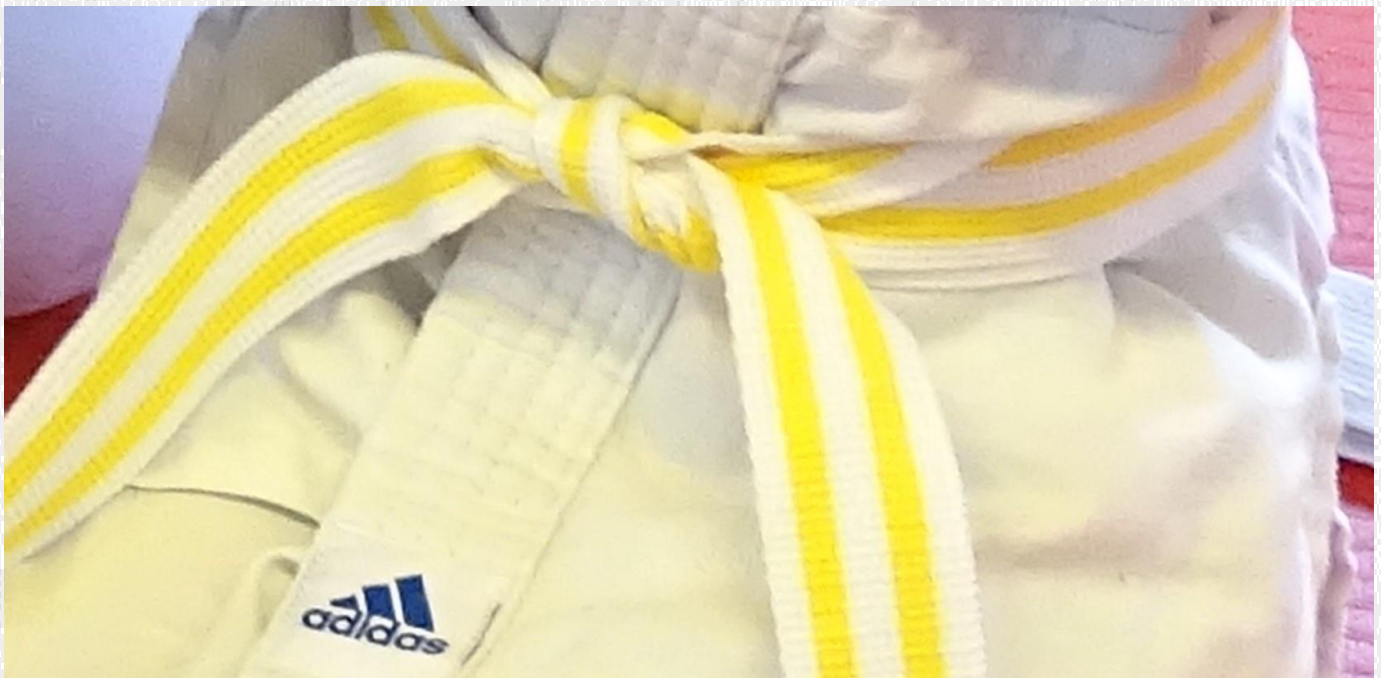


# PROGRAMME CEINTURE BLANCHE 2 LISERÉS



# NE WAZA TECHNIQUE AU SOL



**Uke en position quadrupédique  
Tori passe un bras sous la tête pour saisir la manche et  
l'autre bras sous les fessiers pour saisir le pied.  
Tori pousse avec les épaules et tire avec les bras pour  
mettre uke sur le dos**



## **Yoko-shiho-gatame**

---

**Contrôle latérale avec 4 appuis**

Un bras autour du cou

Un bras au milieu des jambes

# YOKO SHIO GATAME → TATE SHIO GATAME

**Tori retire le bras d'entre les jambes de Uke pour lui saisir le bras, il lui pose le bras sur sa tête. Tori passe ensuite la jambe par-dessus le corps de Uke en position à cheval.**



## **Tate-shiho-gatame**

**Tori à cheval au-dessus de Uke, un genou de chaque côté du corps. Un bras autour du cou avec la tête collée sur l'épaule de Uke. L'autre bras écartée sur le tatami**

# TASHI WAZA

## TECHNIQUE DEBOUT



**Hanche qui flotte**

Un bras autour de la hanche  
Ma hanche collée sur le ventre de mon  
partenaire



*O-soto-gari*

### **Grand fauchage de la jambe extérieure**

Tori avance son pied gauche à côté du pied droit du Uke (extérieur), tire la manche droite vers le bas et la droite.

Tori fixe Uke avec la main droite sur le revers gauche.

Tori fauche la jambe droite de Uke avec sa jambe droite (cuisse sur cuisse, hanche contre hanche et épaule contre épaule)

# VOCABULAIRE DU JUDOKA

Fondateur du JUDO : **Jigoro KANO**

Dojo : **Lieu où l'on apprend le judo**

Tatami : **Tapis de judo**

Sensei : **Professeur (maître)**

Hajime : **Commencez**

Matte : **Arrêtez**

Judoka : **Pratiquant de JUDO**

Judogi : **Vêtement du judoka**

Rei : **Saluez**

Chiffres: un = **ichi**, deux = **ni**, trois = **san**,  
quatre = **chi**, cinq = **go**