

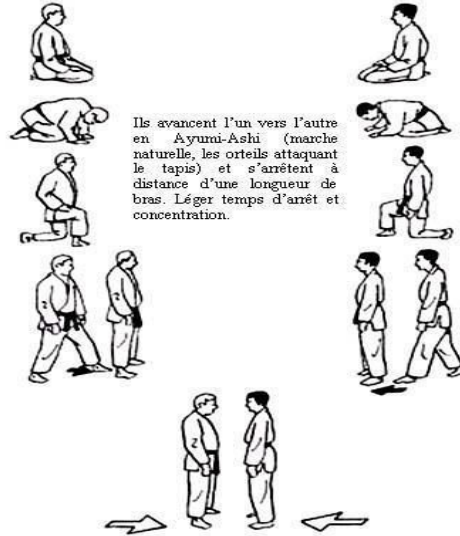
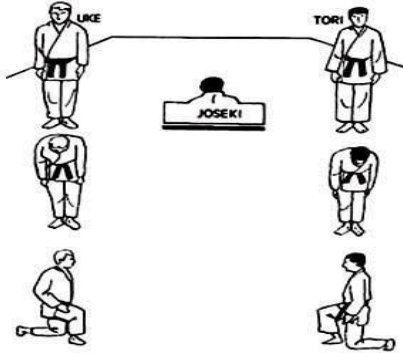
NAGE NO KATA

LA PRESENTATION ET LE SALUT

Les deux partenaires se présentent sur le tapis, à quatre mètres environ l'un de l'autre, de telle façon que Tori se trouve à la droite du Juseki, Uke à sa gauche, Tori et Uke saluent le Juseki.

Tori et Uke posent le genou gauche sur terre puis le droit. Ils saluent puis se relèvent en se levant sur les doigts de pied, lèvent le genou droit puis le gauche.

Ils se trouvent donc debout talons joints, pieds légèrement écartés en position naturelle. Ils avancent d'un grand pas du pied gauche puis du pied droit pour se trouver en position « Judo », les pieds écartés sur la même ligne.



Ils avancent l'un vers l'autre en Ayumi-Ashi (marche naturelle, les orteils attaquant le tapis) et s'arrêtent à distance d'une longueur de bras. Léger temps d'arrêt et concentration.

Uki-Otoshi



1ère Série

Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma

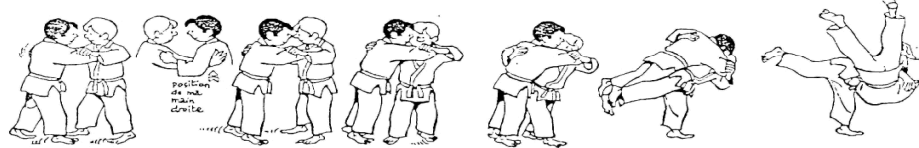


Uki-Goshi



2ème Série

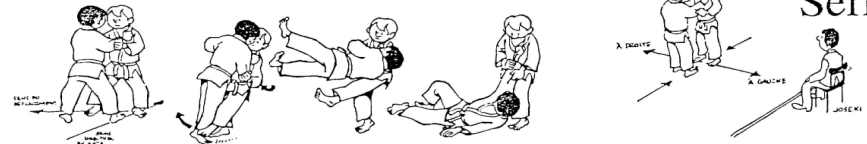
Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



Okuri-Ashi-Barai



3ème Série

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata

