






PROGRAMME POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE VERTE-BLEUE

| | | | |
|--|--|--|---|
| Je suis ceinture : Verte | <p><u>Osae-komi-waza:</u> Gesa-gatame (tout) + autres formes (4) - Shio-gatame (tout) + autres formes (4) - 2 dégagements de jambe - 6 entrées d'immobilisations - 4 sorties d'immobilisations - Yaku-soku-geiko</p> <p><u>Shime-waza:</u> - Juji-jime (nami,kata,gaku) - Hadaka-jime - Okuri-eri-jime</p> <p><u>Kantsetsu-waza:</u> - Ude-garami - Juji-gatame - Ude-gatame</p> | <p><u>Nage-waza:</u> - Idem (voir orange + déplacement + hidari) - Uki-otoshi - Ko-soto-gari - Kata-guruma + combinaisons(2) + enchainements(2) + yaku-soku-geiko + tokui-waza</p> <p><u>Nage-no-kata:</u> - Saluts + 1ère série</p> | |
| <p>Vocabulaire</p> <p>Juji : en croix Sode : manche Jime : étranglement Guruma : enroulement Hane : percuté Eri : revers Uki : flotter Otoshi : renversement Goshi-waza : techniques de hanche</p> | | <p>Kata-guruma Roue autour des épaules</p>  | |
| <p>Uki-otoshi Renversement du corps</p>  | <p>Ko-soto-gari Petit fauchage extérieur</p>  | <p>Ude-gatame Clé de bras par les 2 mains</p>  <p><i>Positions</i> 1) Uke sur le dos (2) 2) Tori sur le dos</p> | <p>Okuri-eri-jime Etranglement par les revers</p>  <p><i>Positions</i> 1) Uke assis 2) Uke à quatre pattes (3) 3) Tori sur le dos</p> |