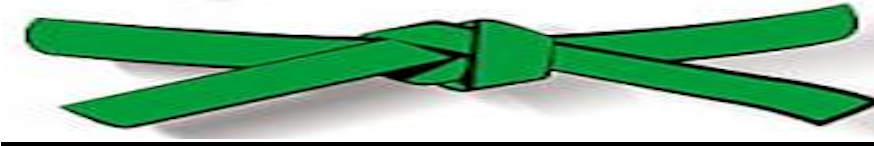




PASSAGE DE GRADE CEINTURE VERTE



TACHI WAZA (technique debout)

Chaque technique doit intégrer le déplacement, le déséquilibre et le contrôle du partenaire

TE WAZA (techniques de mains)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ● IPPON SEOI NAGE | ● TAI OTOSHI |
| ● MOROTE SEOI NAGE | ● ERI SEOI NAGE |

KOSHI WAZA (techniques de hanches)

- | | |
|----------------|-------------------------|
| ● O GOSHI | ● SODE TSURI KOMI GOSHI |
| ● KOSHI GURUMA | ● TSURI KOMI GOSHI |

ASHI WAZA (techniques de jambes)

- | | | |
|-----------------|-------------------------|--------------------|
| ● O SOTO GARI | ● KO SOTO GARI | ● OKURI ASHI BARAI |
| ● O SOTO OTOSHI | ● HIZA GURUMA | ● HARAI GOSHI |
| ● O UCHI GARI | ● SASAE TSURI KOMI ASHI | ● UCHI MATA |
| ● KO UCHI GARI | ● DE ASHI BARAI | |

NE WAZA (technique au sol)

OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisations)

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ● HON GESA GATAME | ● KUZURE GESA GATAME |
| ● YOKO SHIHO GATAME | ● KUZURE YOKO SHIHO GATAME |
| ● KAMI SHIHO GATAME | ● KUZURE KAMI SHIHO GATAME |
| ● TATE SHIHO GATAME | ● KUZURE TATE SHIHO GATAME |
| ● MAKURA KESA GATAME | ● USHIRO GESA GATAME |

SHIME WAZA (techniques d'étranglements)

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| ● HADAKA JIME | ● KATA TE JIME | ● KATA HA JIME |
|---------------|----------------|----------------|

KANSETSU WAZA (les techniques de luxations)

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| ● JUJI GATAME | ● UDE GATAME | ● UDE GARAMI |
|---------------|--------------|--------------|

RETOURNEMENT

Présenter 4 techniques de retournement au sol, chacune devant se conclure par une immobilisation, un étranglement ou une clé de bras.

L'assiduité et le sérieux à l'entraînement vous permettront de réussir ce programme sans difficulté.