

Préparation à la ceinture verte

Minimum 60 leçons et dès l'âge de 12 ans

UKEMI (techniques de chutes)

- Programme identique à la ceinture orange.
- MAE MAWARI UKEMI (chute avant par-dessus Uke en se tenant à lui et en se relevant)

NAGE WAZA (techniques de projections)



Tomoe-nage
(Projection en cercle)



Yoko-otoshi
(Chute latérale)



Tani-otoshi
(Chute "dans la vallée")



Seoi-otoshi
(Renversement par l'épaule)

KATAME WAZA (techniques de contrôle)



Tate-shiho-gatame
Forme de Sankaku



Tate-shiho-gatame
Contrôle des bras et de la ceinture



Tate-shiho-gatame
Prendre la ceinture en passant à côté de la tête



Ude-hishigi-juji-gatame
Une jambe sous l'aisselle



Ude-hishigi-juji-gatame
Les deux jambes par dessus le corps



A plat ventre :
Tori au-dessous

Exigences de présentation du mouvement

- Présenter le KatameWaza sous forme d'une conclusion à partir d'une position de base du combat au sol.
- Présenter 2 sorties et 2 enchaînements à partir de Tate Shio Gatame.
- Tori à plat ventre, Uke au-dessus de lui, présenter une entrée en immobilisation.
- Présenter une liaison debout-sol suite à une attaque de Uke en SutemiWaza.
- Shiai: participation à une compétition interne.