

Préparation à la ceinture demi-verte

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)



Sasae-tsuri-komi-ashi

(Blocage du pied en pêchant)



Morote-seoi-nage

(Proj. D'épaule par 2 mains)



Uchi-mata

(intérieur de la cuisse)



Ko-uchi-makikomi

(Petit enroulement intérieur)

KATAME WAZA (techniques de contrôle)



Yoko-shiho-gatame

Contrôle de la tête et des jambes



Yoko-shiho-gatame

Contrôle des bras seuls



Yoko-shiho-gatame

Tenir la ceinture par-dessous le corps et contrôle de la tête



Kuzure-kami-shiho-gatame

Main droite sur la nuque, position diagonale



Kuzure-kami-shiho-gatame

Par-dessus un bras et par-dessous un bras, tenir la ceinture, position diagonale



Kuzure-kami-shiho-gatame

saisir l'arrière de la tête en passant par-dessus un bras

Exigences de présentation du mouvement

- Présenter le KATAME WAZA sous la forme d'une entrée en immobilisation à partir d'une position de combat au sol.
- Présenter deux sorties pour chaque OSEI KOMI WAZA
- Combiner deux enchaînements pour chaque OSAE KOMI WAZA.
- TORI à quatre pattes, UKE au-dessus de lui, présenter une entrée en immobilisation.
- Présenter une liaison debout-sol, suite à une attaque de TORI avec technique en rotation.
- RANDORI au sol et RANDORI debout