

Ceinture Verte



Savoir démontrer debout :

En plus des techniques des grades précédents

8 techniques choisies par le jury

Sur ton tokui waza, une démonstration technique comportant au minimum :

le mouvement sur quatre axes de chutes

le mouvement sur trois déplacements

une liaison debout/sol

2 enchaînements sur esquive

2 enchaînements sur blocage

1 contre porté sur le tokui waza

1 contre en effectuant le tokui waza porté sur une prise différente

Savoir démontrer au sol :

En plus des techniques des grades précédents

A partir d'une position de défense de Uke choisie par le candidat :

Réussir à effectuer 3 immobilisations différentes

A partir d'une position de défense de Uke choisie par le candidat :

Effectuer 3 renversements permettant de passer en position supérieure

Connaître 2 étranglements et une clef de bras

Connaitre le vocabulaire suivant :

Kansetsu Waza

Shime Waza

Sutemi waza

Savoir remplir une feuille de poule et un tableau

Pré requis

Tachi Waza

O Goshi

Ippon seoi Nage

O Soto Gari

Ko Uchi Gari

Hiza Guru-ma

Uki Goshi

O Uchi gari

Ko Soto Gari

De Ashi Barai

Morote Seoi Nage

Harai Goshi

De Ashi Barai

Tsuri komi goshi

Uchi mata

Ko soto Gake

Ne Waza

Gesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

Kami Shiho Gatame

Ushiro Gesa Gatame

Tate shiho Gatame

Hon Gesa Gatame

Kusure Yoko Shiho Gatame

Kata Gatame |

2 retournements Uke à 4 pattes

1 renversement Tori sur le dos, Uke entre ses jambes

1 dégagement de jambe Tori en position supérieure

2 sorties de Gesa Gatame