

PASSAGE DE GRADE CEINTURE VERTE

1 - ARBITRAGE (DEFINIR)

Hajime – Matte – Soremade – Osae komi – Toketa Waza hari – Ippon – Shido – Hansoku make - Gestes	/20
---	-----

2 - CHUTES

Chute arrière	/5
Chute avant bloquée et relevée à droite ou à gauche	/10
Chute latérale droite et gauche	/10
TOTAL	/25

NE WAZA

3 – MONTRER 3 IMMOBILISATIONS EN SITUATION - DEFENSES

1 Forme de Gesa gatame	/10
1 Formes de Shio gatame	/10
Formes de défense et mobilité sol	/10
3 Techniques à montrer en enchaînement dynamique et contrôle	/10
TOTAL	/40

4- ETRE CAPABLE DE

3 retournements Uke à quatre pattes	/15
1 retournement Uke à plat ventre	/5
2 renversements Tori sur le dos, Uke entre les jambes	/10
2 passages de garde, Uke sur le dos Tori entre les jambes	/10
3 sorties d'immobilisation Gesa – Yoko – Kami – Tate – Ura - Kata	/15
2 dégagements de jambe	/10
2 reprises d'initiative sur attaque d'Uke	/10
Etranglements : Sankaku juji jime – Okuri eri jime – Hadaka jime	/15
Clés : Juji gatame - Ude gatame - Ude garami	/15
TOTAL	/105

5 – NAGE WAZA (TRAVAIL DEBOUT)

Se déplacer dans les 4 directions seul et à deux	/10
--	------------

6 – TORI EN ATTAQUE DOIT POUVOIR MONTRER (avec partenaire, en tenant compte du déséquilibre, du placement, de la chute et du contrôle) 6 techniques

Ko soto gake - Ashi guruma - Hane goshi - Sode Tsuru komi goshi - Uchi mata - Seoi nage - Okuri ashi barai - Kata guruma	/30
2 Sute mis : Tomoe nage - Tani otoshi - Soto maki komi	/10
Je démontre 1 spécial maîtrisé sur Uke pousse et tire	/10
Sur déplacement latéral, je démontre 1 technique	/5
Faire un redoublement d'attaque	/5
1 enchaînement sur esquive	/5
1 enchaînement sur blocage	/5
Réaliser une confusion ou feinte	/5
2 contres sur attaque de Uke	/10
1 liaison debout sol	/5
TOTAL	/90

7 - TORI EN DEFENSE DOIT POUVOIR MONTRER

L'esquive – Le blocage	/10
Revenir de face après une attaque du partenaire	/5
Sortir d'un Kumi kata dominant	/15
TOTAL	/30

8 - MONTRER 1^{ère} SERIE DU NAGE NO KATA

Uki otoshi – Ippon seoi nage – Kata guruma	/20
--	------------

9 - EPREUVES DE RANDORIS FORME YAKU SUKU GEIKO ET COMPETITIONS

Yaku suku geiko sol et debout de 2x2mn	/20
Randoris sol et debout de 2x2mn	/20

TOTAL /380

Obtention du grade de ceinture verte à partir de

210 pts