

## PASSAGE DE GRADE CEINTURE VERTE

### 1 - DEMONTRER DIFFERENTS ATEMIS

Coup de tête : Atama	/5
Coup avec les doigts : Shito	/5
Coup de genou : Hiza geri	/5
Coup avec le talon arrière: Kakato geri	/5
Coup de pied arrière : Ushiro geri	/5
Coup de pied circulaire arrière : Ura mawashi geri	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>

### 2 - MONTRER DEGAGEMENTS SUR SAISIE POIGNETS

Intérieur/Extérieur	<b>/10</b>
---------------------	------------

### 3 - MONTRER EN TECHNIQUE DE PROJECTION JUDO

Forme de bras : Tai otoshi	/5
Forme de hanche : Harai goshi	/5
Forme de jambe : Uchi mata	/5
Sutemi : Tomoe nage	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/20</b>

### 4 - MONTRER EN TECHNIQUE JUDO ET JUJITSU

Etranglement : Okuri eri jime	/5
Etranglements : Hadaka jime	/5
Clé de bras : Ude gatame	/5
Clé de poignet : Yuki chigae	/5
Clé de poignet : Kote hineri	/5
Clé de poignet : Te kubi osae	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>

### 5 – MONTRER EN KATA JUJITSU

Les six premières techniques du Goshin Jitsu	/10
Défenses libres sur la série A des vingt imposées	/10
<b>TOTAL</b>	<b>/20</b>

### 7 - EPREUVES DE RANDORIS (COMBATS)

Sur 2 mn Pieds/Poings	/10
Sur 2 mn Judo	/10
Sur 2 mn Ne waza (sol)	/10
<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>

**TOTAL** /140 Obtention du grade de ceinture verte à partir de

**90 pts**