

## 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 <b>et</b> relevée à droite <b>ou</b> à gauche	/10
Chute latérale droite <b>et</b> gauche	/10
<b>TOTAL</b>	<b>/25</b>

## 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
<b>TOTAL</b>	<b>/40</b>

### 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
<b>TOTAL</b>	<b>/105</b>

## 5 – NAGE WAZA (TRAVAIL DEBOUT)

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

## 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	<b>/30</b>
2 Sute mis : Tomoe nage - Tani otoshi - Soto maki komi	<b>/10</b>
Je démontre 1 spécial maîtrisé sur Uke pousse et tire	<b>/10</b>
Sur déplacement latéral, je démontre 1 technique	<b>/5</b>
Faire un redoublement d'attaque	<b>/5</b>
1 enchaînement sur esquive	<b>/5</b>
1 enchaînement sur blocage	<b>/5</b>
Réaliser une confusion ou feinte	<b>/5</b>
2 contres sur attaque de Uke	<b>/10</b>
1 liaison debout sol	<b>/5</b>
<b>TOTAL</b>	<b>/90</b>

## 7 - TORI EN DEFENSE DOIT POUVOIR MONTRER

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

## 8 - MONTRER 1<sup>ère</sup> SERIE DU NAGE NO KATA

Uki otoshi – Ippon seoi nage – Kata guruma	<b>/20</b>
--	------------

## 9 - EPREUVES DE RANDORIS FORME YAKU SUKU GEIKO ET COMPETITIONS

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

**TOTAL /380**

Obtention du grade de ceinture verte à partir de

**210 pts**