

Passage de grade de la ceinture VERTE

NAGE WAZA				I	W	S
	les saluts					
Chutes	arrière					
	avant					
	ippon seoi nage X2					
Projection sur l'avant de dos sur 2 appuis	sode tsuri komi goshi					
	eri seoi nage					
	morote seoi nage					
	tai otoshi					
Projection sur l'avant sur 1 appui	sasae tsuri komi ashi					
	hiza guruma					
	uchi mata					
Balayage	okuri ashi barai					
Projection sur l'arrière de face sur 1 appui	o soto gari					
	o uchi gari					
	ko soto gari					
	o uchi gari					
2 attaques différentes dans 4 situations	uke pousse et avance					
	uke et tori se déplace en cercle					
	uke tire et recule					
	uke se déplace latéralement					
2 démonstrations d'un enchaînement avant / arrière	sur :					
	sur :					
2 démonstrations d'un enchaînement arrière / avant	sur :					
	sur :					
3 redoublements d'attaque	sur :					
	sur :					
	sur :					
2 confusions	sur :					
	sur :					
2 contre prise après esquive	sur :					
	sur :					
1 démonstration d'une liaison debout-sol lorsque tori chute	sur :					
3 démonstrations d'une liaison debout-sol	sur :					
	sur :					
	sur :					
Uchi Komi x5 sur 2 techniques différentes	avant sur :					
	arrière sur :					
	avant sur :					
	arrière sur :					
Nage Komi x5 sur 2 techniques différentes	avant sur :					
	arrière sur :					
	avant sur :					
	arrière sur :					
Démonstration de 6 techniques différentes en geiko	sur :					
	sur :					
	sur :					
	sur :					
	sur :					
	sur :					
Yaku Soku Geiko	1 minute					

		I	W	S
NE-WAZA				
6 immobilisations	hon gesa gatame			
	yoko shiho gatame			
	kata gatame			
	tate shiho gatame			
	ushiro gesa gatame			
	kami shiho gatame			
3 retournements uke à 4 pattes	de face			
	de coté			
	de dessus			
1 reprise d'initiative	uke à 4 pattes et tori à plat ventre			
2 retournements uke sur les fesses	sur :			
	sur :			
3 retournements uke entre les jambes	sur :			
	sur :			
	sur :			
1 dégagement de jambe	sur :			
3 sorties d'immobilisation	sur :			
	sur :			
	sur :			
Code Moral	politesse, amitié, courage, sincérité, contrôle de soi, honneur, respect, modestie			
Traduire les mots japonais	hadjime / matte			
	soremade			
	rei			
	Jigoro Kano			
	tatami			
	dojo			
	randori			
	uke / tori			
	oseakomi / toketa			
	sonomama			
	judogi			
	kumi kata			
	ippon / waza ari			
	shido			
	ne waza			
	ashi waza			
	te waza			
	koshi waza			
nage waza				
geiko				
Présence / participation				