

CEINTURE VERTE (grands)

En se référant à la PAGE 2

UKEMI :

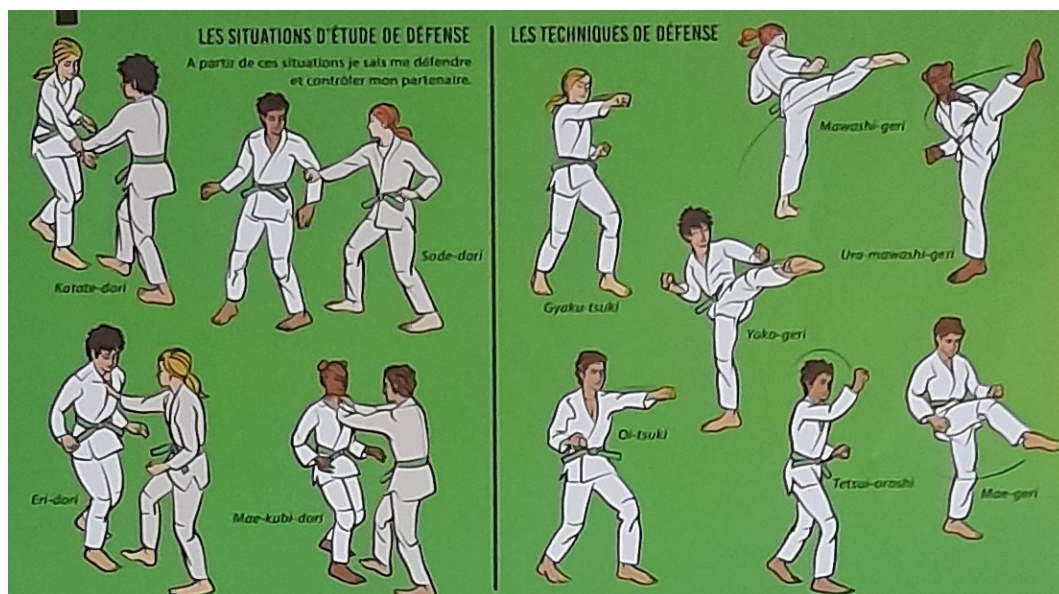
- réaliser chutes latérales droite et gauche

KATA :

- connaître le cérémonial d'ouverture et fermeture
- présenter 1ère technique de la première série dans le rôle de Uke et de Tori (UKI OTOSHI)

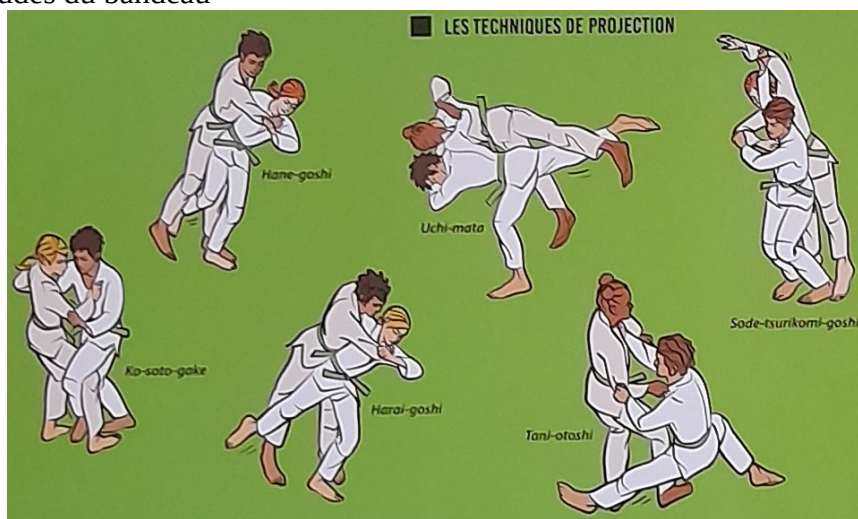
JU JITSU :

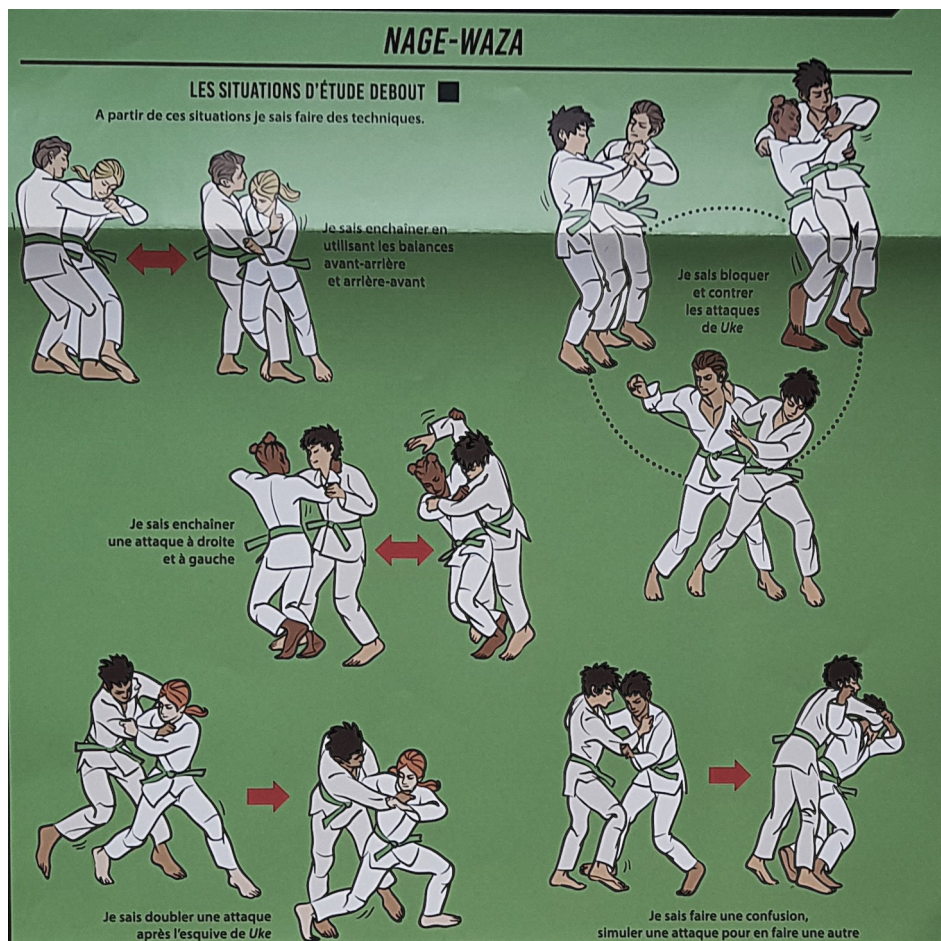
- à partir de ce qui est proposé en page 2
 - choisir 2 situations d'étude de défense proposées (1 coup de pied et 1 coup de « main ») – à gauche- avec 1 des techniques proposées – à droite-



NAGE WAZA :

- connaître les 6 techniques de projection du bandeau (HANE GOSHI UCHI MATA SODE TSURI KOMI GOSHI KO SOTO GAKE HARAI GOSHI TANI OTOSHI)
- concevoir une prestation où l'on retrouve au moins 5 des techniques précédentes en reprenant les situations d'études du bandeau





NE WAZA :

- connaître les 3 nouvelles techniques immobilisation du bandeau (KATA GATAME USHIRO GESA GATAME MAKURA GESA GATAME) et pouvoir les faire à droite et à gauche
- concevoir et réaliser une prestation au sol, en se référant aux différentes situations d'étude et où on retrouvera au moins 2 des techniques précédentes
-

