

Passage de grade : de la ceinture orange vers la ceinture verte



+ toutes les techniques pour le passage de ceinture jaune et orange
Les techniques précédentes doivent être réalisées en déplacement

Tashi waza : Technique debout

1) Uki

Uki veut dire flotter
Goshi veut dire hanche



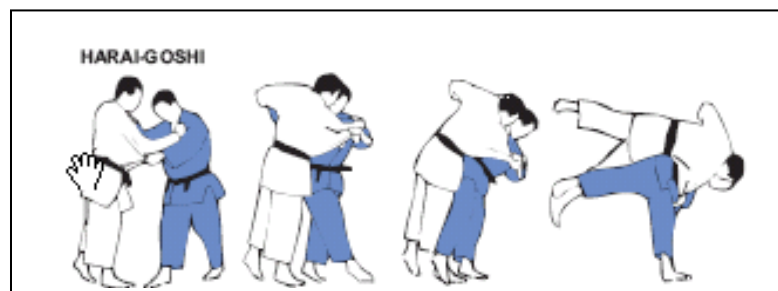
2) Sasae tsuri komi ashi

Blocage du pied en soulevant et en tirant



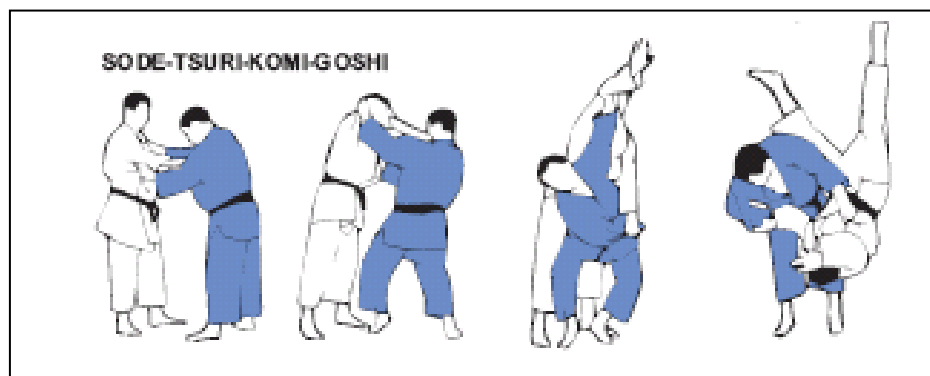
3) Harai goshi

Balayage de la hanche



4) Sode tsuri komi goshi

Projection par dessus l'épaule, à l'aide de la manche



Passage de grade : de la ceinture orange vers la ceinture verte



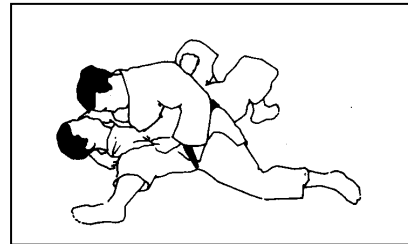
Ne waza : Technique au sol

Les immobilisations

Pour la ceinture verte, tu dois connaître **1 variante pour chaque** immobilisation. et toujours **au moins 2 sorties** (voir fiche ceinture orange)
La variante se réalise en fonction de la sortie de Uke

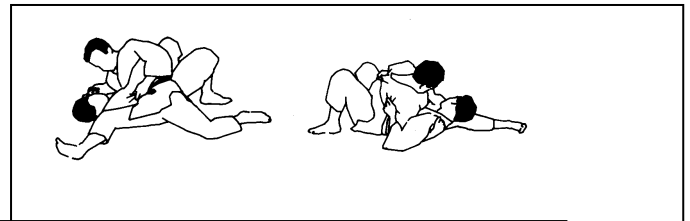
1) Keza gatame

Variante : Uke ponte, Tori place son pied gauche en appui



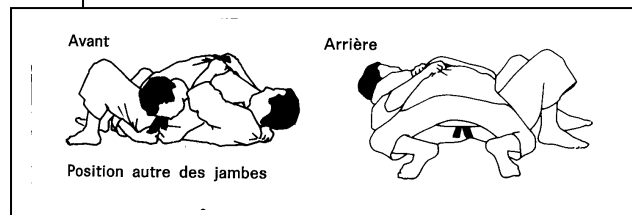
2) Kusure Geza gatame

Variante : Uke ponte, Tori place son pied gauche en appui et prend l'ancienne technique « makura »



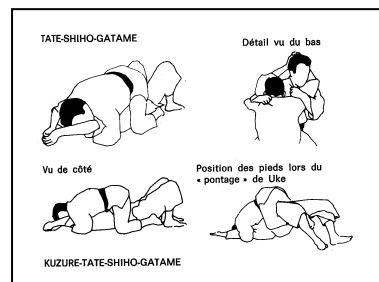
3) Yoko-shiho-gatame

Variante : Uke veut basculer et Tori allonge sa jambe gauche au sol



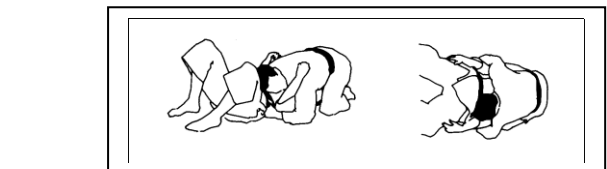
4) Tate-Shiho-gatame

Variante : Uke ponte et Tori vient placer ses jambes en croix en dessous du dos de UKE



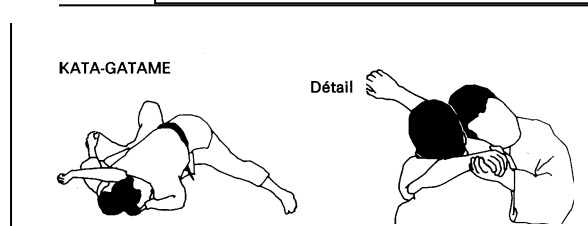
5) Kami shiho gatame

Variante : Uke essaie de faire basculer Tori
Tori place ses jambes en gesa gatame



6) Kata gatame :

Variante : Uke essaie de faire basculer Tori
Tori place ses jambes en gesa gatame



7) Kusure kami shiho gatame

Variante :
Uke ponte et tori allonge les jambes
Orteils en attaque

