



PROGRAMME CEINTURE VERTE

deux ans de pratique avec un minimum de un cours par semaine

Kata immobilisation (Gatame Waza)

forme OMOTE et URA

- IK-KIO
- NI-KIO
- SAN-KIO

Kata projection (Nage Waza)

forme OMOTE et URA

- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI NAGE
- SHIHO NAGE

Techniques, forme omote et ura :

les techniques sont demandées soit en tachi waza (Uke et Tori debout), soit en suwari waza (Uke et Tori à genoux) soit en hanmi handachi waza (Uke debout, Tori à genoux) en forme OMOTE ou URA.

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• IRIMI NAGE• KOTE GAESHI NAGE• SHIHO NAGE• UCHI KAITEN NAGE• KOSHI NAGE | <ul style="list-style-type: none">• TENCHI NAGE• IK-KIO• NI-KIO• SAN-KIO |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Randori (Jyu Waza) (un contre un)

Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing

