



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.

- IRIMI NAGE, KOTE GAESHI NAGE, SHIHO NAGE, IK-KIO, UCHI KAITEN NAGE, TENCHI NAGE, NI-KIO, KOSHINAGE, SANKYO

Randori (Jyu Waza) (un contre un)

Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing

Objectif attendu : *la ceinture verte marque la fin de l'apprentissage des notions de base qui doivent être maîtrisées Soit, le déséquilibre, les chutes, le nom des techniques.*

