

Examen ceinture verte (3 kyu)

Conditions : - 9 ans, au moins 1 année de pratique depuis la ceinture orange
- S'entraîner régulièrement avec le groupe des benjamins

□ Ukemi-waza :



Mae-ukemi par-dessus un partenaire



Ushiro-ukemi par-dessus un partenaire



Yoko-ukemi en se tenant à un partenaire

□ **Katame-waza :** - Tori présente les kuzure de kesa-gatame et ceux de yoko-shiho-gatame. Il change d'immobilisation en fonction des actions de uke.



□ Kuzure-kesa-gatame



□ Kuzure-kesa-gatame



□ Kuzure-kesa-gatame



□ Kuzure-kesa-gatame



□ Kuzure-yoko-shiho-gatame



□ Kuzure-yoko-shiho-gatame

□ **Sortie d'immobilisation :** - Présenter deux techniques pour sortir de kesa-gatame
- Présenter une technique pour sortir de yoko-shiho-gatame

□ **Retournement :** - Uke est à quatre pattes, tori montre une manière de retourner uke pour l'immobiliser
- Uke est à plat ventre, tori montre une manière de retourner uke pour l'immobiliser

□ **Renversement :** - Uke et tori sont à genoux. Tori montre deux manières d'amener uke en osae-komi

Examen ceinture verte (3 kyu)

- **Nage-waza** : - Uke est participatif, tori présente les techniques de manière statique, à droite et à gauche. Tori exécute deux projections de son choix en déplacement



□ Ashi-guruma



□ Hiza-guruma



□ Tsuru-komi-goshi



□ Ko-soto-gake



□ Tani-otoshi



□ Yoko-otoshi



□ Sumi-gaeshi

- **Kaeshi-waza** : - Uke rentre tsuru-komi-goshi, tori profite de la rotation de uke et attaque tani-otoshi
- Une contre prise libre. Uke et tori se mettent d'accord sur les techniques à effectuer
- **Renraku-waza** : - Tori attaque hiza-guruma, uke bloque, tori lance alors yoko-otoshi
- Un enchaînement libre. Tori informe uke quelles techniques il va rentrer

Lexique :

Tori : celui qui fait

Uke : celui qui subit

Ukemi-waza : technique de chute, brise chute

Mae-ukemi : chute avant

Ushiro-ukemi : chute arrière

Yoko-ukemi : chute de côté

Katame-waza : technique de contrôle

Kuzure : variante

Osae-komi-waza : technique d'immobilisation

Nage-waza : technique de projection

Kaeshi-waza : technique de contre. Utiliser l'attaque de son partenaire à son avantage

Renraku-waza : technique d'enchaînement