

Programme de passage de Kyu Ceinture Orange et verte

Les techniques à connaître pour obtenir la barrette verte
Les techniques des grades précédents DOIVENT toujours être connues.



Ukemi (chutes)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ushiro Ukemi | chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, <i>migi et hidari</i> | chute latérale, à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, <i>migi et hidari</i> | chute avant plaquée, à droite et à gauche |
| 4. Ma Ukemi | chute avant arrêtée |
| 5. Zempo Ukemi | chute avant plaquée |

Nage Waza (techniques de projection)

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Koshi guruma | Enroulement de la hanche |
| 2. Tsuru komi goshi | Projection de la hanche en tirant et soulevant |
| 3. Okuri ashi barai | Balayage des deux pieds |
| 4. Harai goshi | Fauchage à l'aide de la hanche |
| 5. Tsuru goshi | Hanche soulevée |

Shime Waza (techniques d'étranglements)

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Nami juji jime | Etranglement en croix avec les pouces à l'intérieur |
| 2. Gyaku juji jime | Etranglement en croix avec les pouces à l'extérieur |

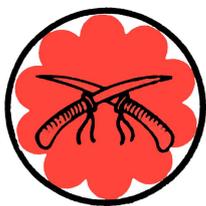
Kwansetsu Waza (techniques de luxation)

- | | |
|----------------|---|
| 1. Ude garami | Luxation sur bras fléchi en enroulement |
| 2. Juji gatame | Luxation sur bras tendu en croix |

Divers

- Deux sorties d'immobilisation
- Cinq entrées au sol
- Deux techniques de combinaison
- Deux enchaînements
- Rituel du nage no gata

(Voir les illustrations pages suivantes)



Illustrations



Ushiro Ukemi



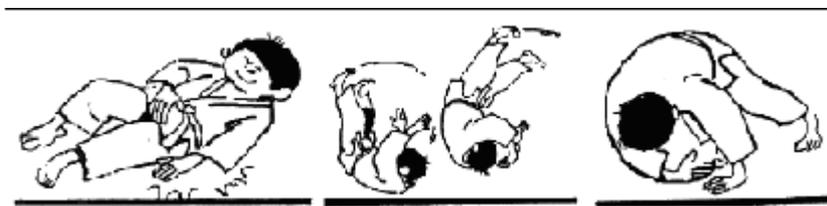
YOKO-UKEMI



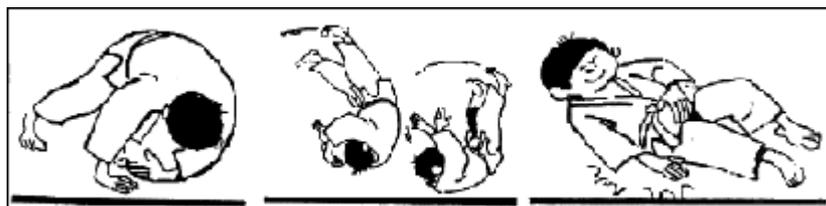
Yoko Ukemi migi (à droite)



Yoko Ukemi hidari (à gauche)



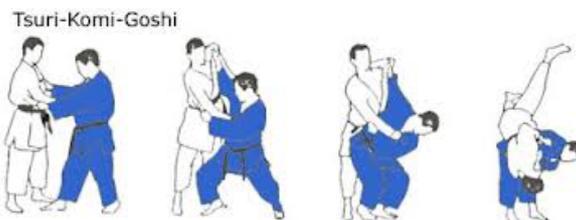
Mae Ukemi migi



Mae Ukemi hidari

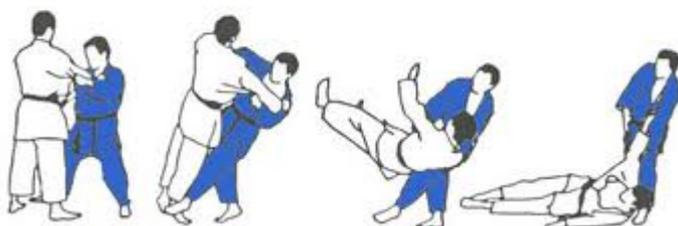


Koshi guruma



Tsuri komi goshi

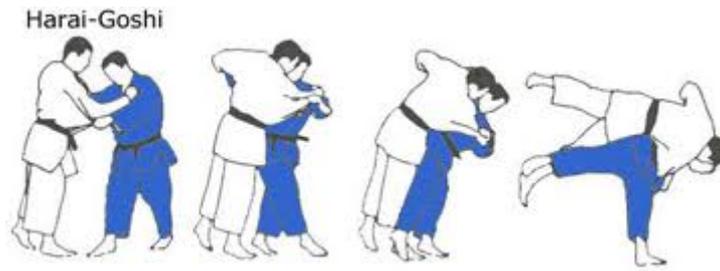
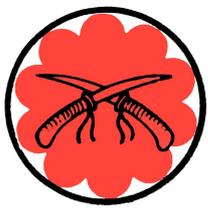
Okuri-Ashi-Barai



Okuri ashi barai



Tsuri Goshi



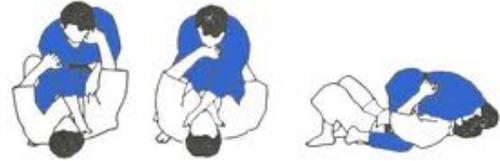
Harai Goshi

Nami-Juji-Jime



Nami juji jime

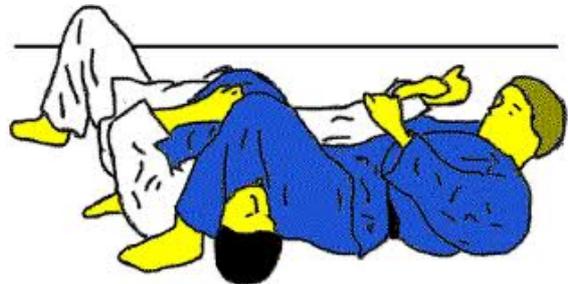
Gyaku-Juji-Jime



Gyaku juji jime



Ude garami



Juji gatame