

Programme de passage de Kyu Ceinture verte

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



Ukemi (chute)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 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 roulée et 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 |
| 6. Tai Otoshi | Renversement du corps |
| 7. Uchi Mata | Fauchage par l'intérieur de la cuisse |
| 8. Harai Tsuru Komi Ashi | Balayage du pied en pêchant |
| 9. Ashi Guruma | Enroulement sur la hanche |
| 10. Ko Soto Gake | Petit accrochage extérieur |

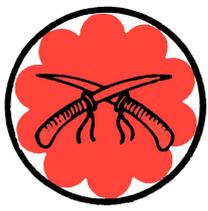
Shime Waza (techniques d'étranglements)

- | | |
|--------------------|---|
| 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 |
| 3. Kata juji jime | Etranglement en croix avec les paumes opposées |
| 4. Okuri Eri jime | Etranglement par le revers en glissant |

Kwansetsu Waza (techniques de luxation)

- | | |
|----------------|---|
| 1. Ude garami | Luxation sur bras fléchi en enroulement |
| 2. Juji gatame | Luxation sur bras tendu en croix |
| 3. Ude gatame | Luxation par contrôle du bras tendu |
| 4. Hiza gatame | Luxation du bras à l'aide du genou |

(Voir les illustrations pages suivantes)



Illustrations



Ushiro Ukemi



Yoko Ukemi migi (à droite)

YOKO-UKEMI



Yoko Ukemi hidari (à gauche)



Mae Ukemi migi



Mae Ukemi hidari



Koshi guruma

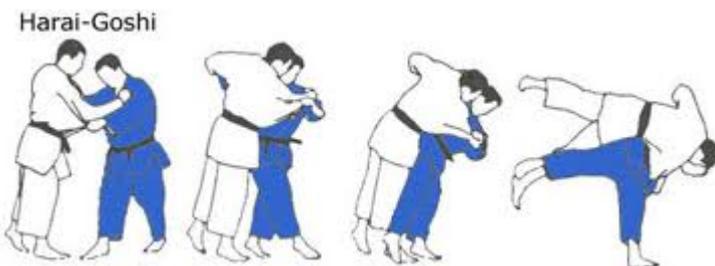


Tsuru-Komi-Goshi

Tsuru komi goshi



Okuri ashi barai



Harai-Goshi

Harai Goshi



Tsuru Goshi



Tai-Otoshi

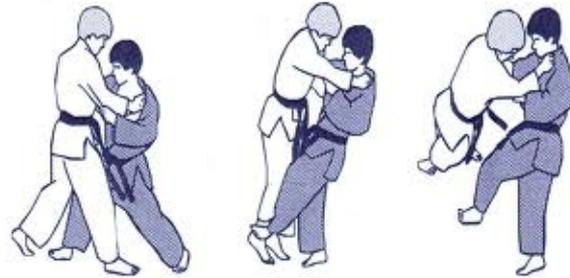


Tai Otoshi

Uchi-Mata



Uchi Mata



Harai Tsuru Komi Ashi

Ashi-Guruma

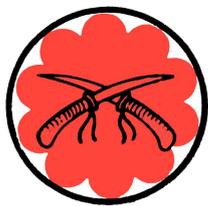


Ashi Guruma

Ko-Soto-Gake



Ko Soto Gake



Nami-Juji-Jime



Nami juji jime

Gyaki-Juji-Jime



Gyaku juji jime

Kata-Juji-Jime

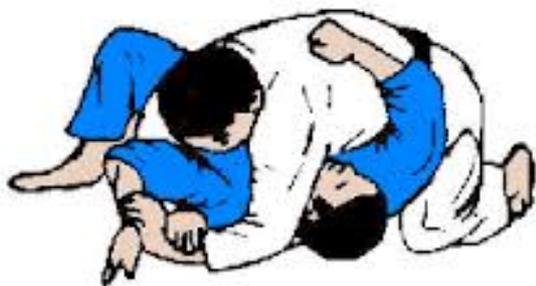


Kata juji jime

Okuri-Eri-Jime



Okuri eri jime



Ude garami



juji gatame



Ude gatame



Hiza Gatame