



Obtention de la ceinture verte
3^{ème} kyu
minimum 12 ans



Les illustrations reprises dans les fiches de passage de grade sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.



Apprentissage des chutes: (Ukemi)

- 1) Ushiro Ukemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) Mae Ukemi

Tashi Waza: (Technique debout)

Ashi Waza (technique de jambes):

- 1) O Soto Gari
- 2) Hiza Guruma
- 3) De Ashi Barai
- 4) Sasae Tsuru Komi Ashi
- 5) Ko Uchi Gari
- 6) Ko Soto Gari
- 7) **O Uchi Gari**



Koshi Waza (technique de hanche):

- 8) Uki Goshi
- 9) Koshi Guruma

10) O Goshi



11) Harai Goshi



Te Waza (technique de bras):

- 12) Tai Otoshi
- 13) Seoi Nage (3 formes)

Attention pour chaque technique:

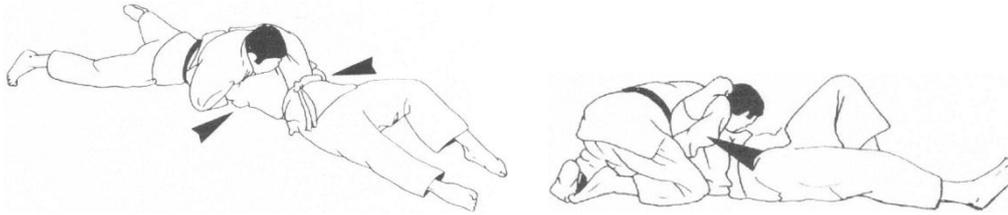
- une combinaison (2 attaques successives du même judoka)
- un enchaînement (1 technique en réaction à l'attaque du partenaire)

Ne Waza: (Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

- a) Kesa Gatame
- b) Yoko Shiho Gatame
- c) Kuzure Gesa Gatame (3 formes)
- d) Kata Gatame
- e) Tate Shiho Gatame

- f) Kami Shiho Gatame
- g) **Kusure Kami Shiho Gatame**



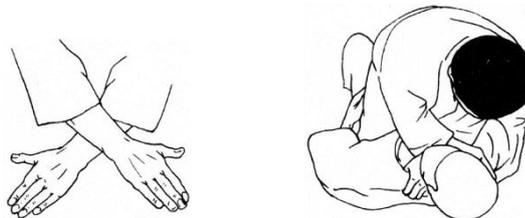
Attention pour le Ne Waza:

- exécution de la technique sous différentes formes
- 3 dégagements pour chaque technique
- passage d'une technique à l'autre

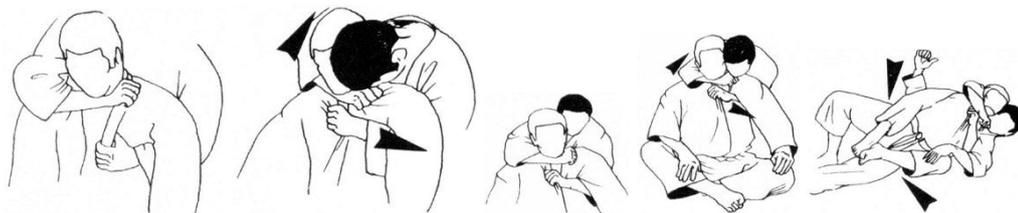
Pour les 15 ans et plus :

Shime Waza (technique d'étranglement):

- l) **Nami Juji Jime**



- m) **Okuri Eri Jime**

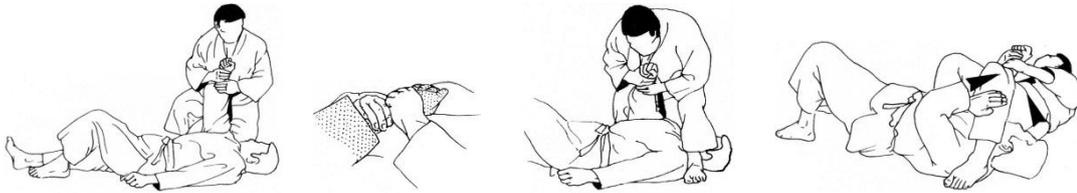


Kansetsu Waza (technique de clé):

n) Ude Garami



o) Juji Gatame



Liaison debout-sol

Pour les techniques apprises

Nage No Kata : (Kata des projections)

Te Waza (= premier groupe, techniques de bras)

Vocabulaire spécifique ou supplémentaire

Le vocabulaire des ceintures précédentes +

O Uchi Gari	grand fauchage intérieur
O Goshi	grand lancement de hanche
Harai Goshi	balayage de la hanche
Nage No Kata	kata des projections
Shime Waza	technique d'étranglement
Nami Juji Jime	étranglement croisé, mains en position normale
Okuri Eri Jime	étranglement en glissant le revers
Kansetsu Waza	technique de clé
Ude Garami	enroulement des bras
Juji Gatame	contrôle en croix