

Programme pour passer la ceinture verte

Debout	à revoir	bien	très bien
En mouvement dynamique			
De Ashi Barai			
Sasae Tsuru Komi Ashi			
Uki Goshi			
O Uchi Gari			
Tai Otoshi			
Hiza Guruma			
O Soto Gari			
O Goshi			
Seoi Nage (Ippon + Morote + Eri)			
Ko Uchi Gari			
En statique (départ face à face)			
Ko Soto Gari			
Tsuru Komi Goshi			
Harai Goshi			
Uchi Mata			

Sol	à revoir	bien	très bien
Kuzure Gesa Gatame			
Se placer en immobilisation fondamentale			
Réaliser 3 entrées ou retournements			
Connaitre 3 variantes (autres manières de tenir avec ses mains)			
Yoko Shio Gatame			
Se placer en immobilisation fondamentale			
Réaliser 3 entrées ou retournements			
Connaitre 3 variantes (autres manières de tenir avec ses mains)			
Kesa Gatame			
Se placer en immobilisation fondamentale			
Réaliser 3 entrées ou retournements			
Connaitre 3 variantes (autres manières de tenir avec ses mains)			
Kami Shio Gatame			
Se placer en immobilisation fondamentale			
Réaliser 3 entrées ou retournements			
Connaitre 3 variantes (autres manières de tenir avec ses mains)			
Tate Shio Gatame			
Se placer en immobilisation fondamentale			
Réaliser 3 entrées ou retournements			
Connaitre 3 variantes (autres manières de tenir avec ses mains)			