

**PROGRAMME TECHNIQUE
CEINTURE VERTE
POUR PASSER A LA
CEINTURE VERTE/BLEUE ET BLEUE**

GROUPE TECHNIQUE TACHI-WAZA : (Techniques debout)

22- Hane-goshi
hanche percutee à
l'intérieur de la cuisse



23- Uki-otoshi
renversement flottée



24- Yoko-otoshi
renversement sur le
côté



25- Ushiro-goshi
projection de hanche
par l'arrière



26- Ura-nage
projection en se
lançant en arrière



27- Ko-soto-gake
petit accrochage
extérieur



28- Harai-tsurikomi-ashi
balayage du pied en pêchant



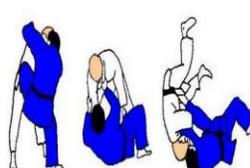
29- O-guruma
grande roue



30- Soto-maki-komi
enroulement extérieur



Yoko-tomoe-nage
projection en cercle de côté



Te-guruma
enroulement par
les mains



Sode-tsurikomi-goshi
bascule de la hanche par
la manche



GROUPE TECHNIQUE NE-WAZA : (Techniques au sol)

OSEA-KOMI-WAZA

(Techniques d'immobilisations)

14- Ushiro-gesa-Gatame no 3
Variante d'Ushiro

15- Enchaînement des immobilisations

SHIME-WAZA :

(Techniques d'étranglements)

4- Hadaka-jime
Étranglement à bras nus



6- Kata-ha-jime
Étranglement par une
épaule



5- Okuri-eri-jime
Étranglement en
poursuivant le revers



7- Sankaku-jime
étranglement en
triangle.



KANSETSU-WAZA :

(Techniques de clef de bras)

1- Juji-gatame
Luxation du bras
tendu en croix



2- Ude-gatame
Luxation du bras
tendu



3- Hiza-gatame
Luxation du bras tendu par le genou



TECHNIQUE DE RETOURNEMENT :

1. Uke à 4 pattes.
2. Uke assis Tori entre les jambes.
3. Tori assis Uke entre les jambes.

GROUPE DE COMBINAISONS :

DROITE → GAUCHE GAUCHE → DROITE

EXERCICES YAKU-SOKU-GEIKO: (Exercice libre en déplacement)

DÉMONSTRATION DU NAGE-NO-KATA: (3 séries Tori seulement)