

PROGRAMME CEINTURE VERTE

U.V. 1 Connaissance de l'environnement

Participation comme commissaire sportif lors d'une compétition amicale

Arbitrage :

Il existe des pénalités en judo qui donnent en contrepartie des valeurs à l'adversaire :

Shido ==> Koka - 3 points

2 Shido==> Yuko - 5 points

3 Shido ==> Waza Ari - 7 points

Hansoku make ou 4 Shido ==> Ippon - 10 points

Gestes d'arbitrage : Ippon, Waza Ari, Yuko, Koka

Waza Ari Awasete Ippon, Osaekomi , Toketa, Matte, Sonomama, Yoshi,

Sogo gachi (victoire par combinaison), Fusen gachi (forfait) et Kiken gachi (abandon)

U.V. 2 Techniques debout

<i>Techniques de projection</i>	<i>Atemi waza</i>	<i>Clés</i>
Harai tsuri komi ashi	Ashi waza	Kote hineri
O guruma	Ura mawashi geri	Ashi gatame
Osoto otoshi		Ashi garami
Ushiro goshi		Shiho nage
Utsuri goshi		Tenshi nage
Te guruma		

U.V. 3 Techniques au sol

<i>Shime waza</i> (étranglement)	<i>Kansetsu waza</i> (clés)	<i>Entrées</i>
Ashi gatame jime	Ashi gatame	Tori entre les jambes
Kata Ha jime	Ude hishigi juji gatame	Uke sur le dos

U.V. 4 Procédés d'entraînement

Yaku soku geiko de projections

Kakari geiko d'atemi

Uchi komi

Nage komi

U.V. 5 Katas

1ère série du nage no kata

10 techniques du goshin jitsu

U.V. 6 Techniques de défense

12 techniques des seize imposées

6 techniques du module européen

U.V. 7 Randoris

Randoris sol et debout