

PROGRAMME CEINTURE VERTE

Connaissance de l'environnement

Ceinture Verte

Utilisation d'un tableau et d'une poule

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

Techniques debout

Techniques de projection

Ashi guruma	Hane goshi	Ippon seoi nage	Morote seoi nage
Ko soto gake	Koshi guruma	Uki goshi	O uchi gari
Kata guruma	Uchi mata	O soto gari	Ko uchi gari
Morote gari	Taï otoshi	De ashi baraï	Haraï goshi
Uki otoshi	Okuri ashi baraï	Hiza guruma	Sasae tsuri komi ashi
Tomoe nage	Ko soto gari	O Goshi	Tsuri komi goshi
Yoko tomoe nage	Sode tsuri komi goshi		

Techniques au sol

Shime waza (étranglement)

Ashi gatame jime
Kata Ha jime
Okuri eri jime
Morote jime
Hadaka jime
Kata juji jime

Kansetsu waza (clés)

Ashi gatame
Ude hishigi juji gatame

Entrées

Tori entre les jambes
Uke sur le dos
Tori de face Uke 4 pattes
Tori sur dos, uke entre jambes
Tori sur le côté, uke à 4 pattes

Immobilisations : les 7

Procédés d'entraînement

Uchi komi Nage komi

KATAS

Première série du **Nage No Kata**

Randoris

Rencontres amicales ou compétitions

PROGRAMME CEINTURE VERTE

nts