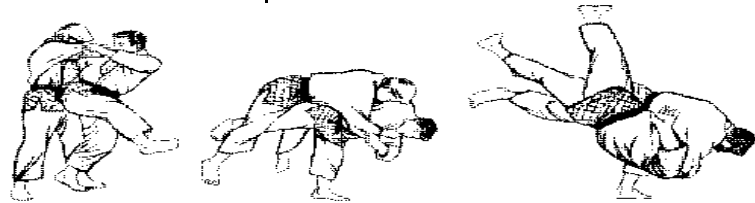

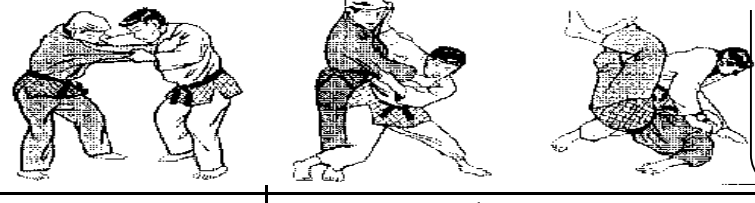

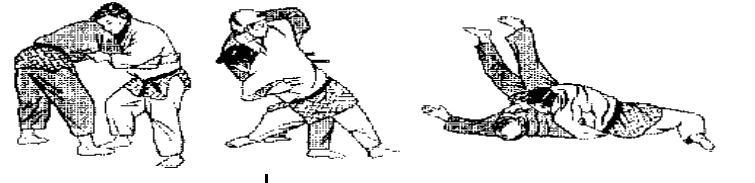


verte (san kyu)

année des 11 ans

| kata :protocole et té waza tori et uké avec chute(*) | | 44 leçons | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| <u>projections</u> | <u>traductions</u> | <u>contrôles</u> | <u>traductions</u> | | |
| | | amenée, variantes et dégagements | | | |
| o-soto-gari | grand fauchage extérieur | géza gatamé hon geza kusuré géza | contrôle par le travers du corps | | |
| dé ashi barai | balayage du pied avancé | | | | |
| sasaé tsuri komi ashi | blocage du pied en tirant et en pêchant | | | | |
| hiza guruma | roue autour du genou | | | | |
| o-uchi gari | grand fauchage intérieur | kata gatamé | contrôle de l'épaule | | |
| ko-uchi-gari | petit fauchage intérieur | | | | |
| uchi-mata | fauchage par l'intérieure de la cuisse | Yoko shio Kami shio Taté shio Kusuré kami | Contrôle par les quatres coins | | |
|  | | | | | |
| uki goshi | petit lancement de hanche | | | | |
| o-goshi | grand lancement de hanche | | | | |
| haraï goshi | balayage à l'aide de la hanche | | | | |
| Koshi guruma | Roue autour de la hanche | Xamy juji jimé Gyaku juji jimé Kata juji jimé Okuri éri jimé | Etranglement en croix | | |
|  | | | | | |
| | projection d'épaule en chargeant sur le dos | | | | (*) |
| Seoi-nagé | | | | | |
| tai-otaoshi | Renversment du corps | Udé garami Juji gatamé Udé gatamé Iza gatamé | Clé par enroulement du bras contrôle en croix clé sur bras tendu | | |
|  | | | | | |
| Tomoe nage | Projection en cercle | | | | entrées sur partenaire quadrupédique défenses en quadrupédique |
|  | | | | | |
| Tani otoshi | Chute dans la vallée | | défenses sur partenaire entre les jambes entrées entre les jambes | | |
|  | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">(*) A partir de 14 ans</div> | | |