



PROGRAMME POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE VERTE (Référence progression officielle)

ATEMI

URA MAWASHI GERI (coup de pied circulaire arrière)
GEDAN GERI (coup de pied bas sur l'avant)
KAKATO GERI (coup de pied avec le talon)

UCHI OROCHI(coup en marteau)
HIJI (coup avec la pointe du coude)
ATAMA (coup avec la tête)

DEFENSES DEBOUT

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1-Défense sur coup de pied de côté (YOKO GERI) | avec KO SOTO GARI |
| 2-Défense sur coup de poing au visage (TSUKKAKE) | avec MAWASHI TSUKI+O SOTO GARI |
| 3- Défense sur coup de poing au visage (TSUKKAKE) | avec MOROTE GARI |
| 4-Défense contre coup de poing au ventre (TSUKKAKE) | avec TEICHO+O SOTO GARI |
| 5-Défense contre coup de poing au ventre (TSUKKAKE) | avec KO UCHI GARI |
| 6-Défense contre coup de poing au ventre (TSUKKAKE) | avec HARAI GOSHI |
| 7-Défense contre coup de poing au ventre (TSUKKAKE) | avec O SOTO GARI |
| 8-Défense sur saisie d'un revers (de face) | avec SHUTO+TEICHO+O SOTO GARI |
| 9-Défense sur poussée aux épaules (de face) | avec TAI OTOSHI |
| 10-Défense sur saisie en dessous des bras (de face) | avec HIZA+KOSHI GURUMA |
| 11-Défense sur saisie basse par dessus les bras (de dos) | avec KAKATO GERI |
| 12-Défense sur saisie du col (de dos) | avec UDE GATAME+MAE GERI |

DEFENSES AU SOL

- | | |
|--|-------------------------|
| 1- Défense sur MAE GERI (uke sur le dos,tori en face) | avec clé de jambe |
| 2-Défense sur MAE GERI (uke sur le dos,tori en face) | avec contrôle au plexus |
| 3-Défense sur TSUKKAKE (uke sur le dos tori sur le côté) | avec JUJI GATAME |
| 4-Défense sur TSUKKAKE (tori sur le dos ,uke à genoux entre les jambes) | avec UDE GARAMI |
| 5-Défense sur saisie à la gorge (tori sur le dos,uke à genoux entre les jambes) | avec clés de jambes |
| 6- Défense sur saisie à la gorge (tori sur le dos,uke à genoux entre les jambes) | avec un renversement |