



Programme : Ceinture verte 3ème Kyu

ATEMI - WAZA

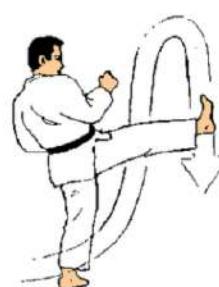
URA MAWASHI GERI :
coup de pied circulaire
en arrière



GEDAN GERI :
coup de pied en
bas sur l'avant



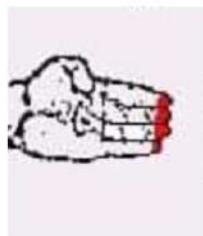
KAKATO GERI :
coup de pied
avec le talon



USHI OROSHI :
coup de poing en
marteau de haut en bas



SHITO :
coup avec les
doigts



ATAMA :
coup de tête avant ou
arrière



Hiji :
coup de coude (5 directions)

l'extérieur vers
l'intérieur

l'intérieur vers
l'extérieur

bas vers le haut

arrière

du haut vers le bas





Programme : Ceinture verte 3ème Kyu

Uke

DEFENSE AU SOL
MISE EN SITUATION

Tori

Uke : sur le dos, donne mae geri

Tori : de face, enroule la jambe et fait une clef sur la cheville ; tori peut mettre uke sur le ventre

Uke : sur le dos, donne mae geri

Tori : de face, pare le coup, contrôle du plexus avec le genou en tirant à deux mains sur les revers

Uke : sur le dos, donne tsukkake

Tori : de côté, esquive le coup et fait juji gatame

Uke : entre les jambes

Tori : sur le dos, saisie du bras de uke et fait ude garami, contrôle de la jambe de uke avec sa jambe

Uke : entre les jambes, étranglement à deux mains

Tori : sur le dos, double teicho aux oreilles, pouce dans les yeux, croche les jambes de uke et écarte

Uke : entre les jambes, étranglement à deux mains

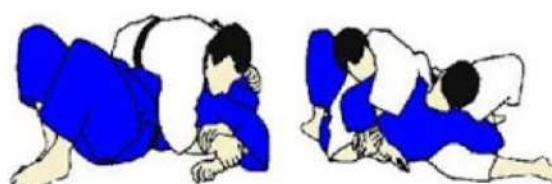
Tori : sur le dos, repousse le visage de uke avec teicho, renversement en bloquant le bras et la jambe droite de uke

KATAME- WAZA

JUJI GATAME
clef en hyper extension
avec le pubis



UDE GARAMI
clef en torsion



UDE GATAME
clef en hyper extension
sur le coude



NAGE WAZA

KO SOTO GARI
petit fauchage extérieur



MOROTE GARI
ramassement des
deux jambes



TAI OTOSHI
renversement du corps



KOSHI GURUMA
enroulement de la
hanche





Programme : Ceinture verte 3ème Kyu

Mise en situation

Uke

Uke : yoko geri
Tori : pare le coup de pied (parade haute) et fait ko soto gari

Uke : tsukkake

Tori : parade basse, teicho o soto gari

Uke : tsukkake ventre

Tori : parade extérieure, coup avec l'avant bras, o soto gari

Uke : poussée de face à 2 mains aux épaules

Tori : écarte et fixe le bras de uke et fait ko soto gari ou de ashi barai

Uke : tsukkake au visage

Tori : pare le coup de poing à l'extérieur, donne un coup circulaire avec l'avant bras et fait o soto gari

Uke : naname stuki ou tsukkake

Tori : bloque l'atemi, teisho visage, ko ushi gari

Uke : saisie du revers

Tori : fait shuto sur le bras, teicho, o soto gari

Uke : saisie par dessous les bras

Tori : donne hiza, et fait koshi guruma

Uke : saisie du col par derrière

Tori : saisie ses deux revers, tourne sur la gauche sous le bras de uke, applique ude gatame en contrôlant le bras avec la tête, et fait hiza ou mae geri

Tori

Uke : naname tsuki

Tori : esquive et fait morote gari

Uke : naname stuki ou tsukkake

Tori : bloque l'atemi, harai goshi

Uke : poussée de face à 2 mains aux épaules

Tori : fait tai otoshi

Uke : saisie de dos par dessus les bras

Tori : saisie la jambe de uke entre ses jambes pour le faire chuter, et fait kakato geri sur les parties

KATAS

Goshin jitsu no kata

Les 9 premières

Les 16 techniques

Les 9 premières