



# Programme : Ceinture verte 3ème Kyu

## ATEMI - WAZA

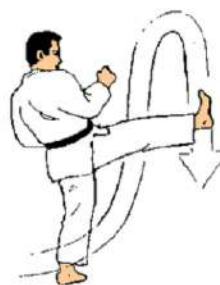
URA MAWASHI GERI :  
coup de pied circulaire  
en arrière



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



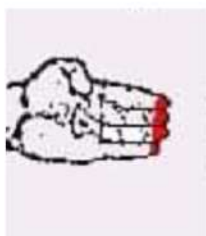
KAKATO GERI :  
coup de pied  
avec le talon



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

Tori

MISE EN SITUATION

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, pousse 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

### Tori

Uke : yoko geri

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

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 tsuki

Tori : esquive et fait  
morote gari

Uke : tsukkake

Tori : parade basse, teicho  
o soto gari

Uke : naname stuki ou  
tsukkake

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

Uke : naname stuki ou  
tsukkake

Tori : bloque l'atemi,  
harai goshi

Uke : tsukkake ventre

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

Uke : saisie du revers

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

Uke : poussée de face  
à 2 mains aux épaules

Tori : fait tai otoshi

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 : saisie par dessous les bras

Tori : donne hiza, et fait  
koshi guruma

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

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

## KATAS

Goshin jitsu no kata

Les 9 premières

Les 16 techniques

Les 9 premières