

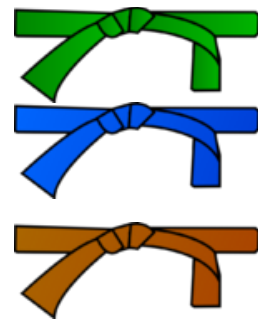
EXAMEN CEINTURE VERTE / BLEUE / MARRON

UV 1 : KATA

Ceinture verte : 1 série du nage no kata

Ceinture bleue : 2 séries du nage no kata

Ceinture marron : 3 séries du nage no kata



UV 2 :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - Uki-goshi - O-goshi - Harai-goshi - Uchi-mata - Sode-tsurikomi-goshi - Tsurikomi-goshi - Hane-goshi - Kubi-nage - Koshi-guruma - Ushiro-goshi - Utsuri-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> - Tai-otoshi - Ippon-seoi-nage - Morote-seoi-nage - Eri-seoi-nage - Uki-otoshi - Morote-gari - Te-guruma - Seoi-otoshi - Kata-guruma - Kibisu-gaeshi - Kuchiki-daoshi 	<ul style="list-style-type: none"> - O-soto-gari - Ko-uchi-gari - O-uchi-gari - Ko-soto-gari - Ko-soto-gake - Uchi-mata - Hiza-guruma - Sasae-tsurikomi-ashi - De-ashi-barai (-harai) - Okuri-ashi-barai (-harai) - O-soto-otoshi - Harai-tsurikomi-ashi - Ashi-guruma 	<p>MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomoe-nage - Sumi-gaeshi - Ura-nage <p>YOKO-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soto-makikomi - Tani-otoshi - Yoko-guruma

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - Sankaku-juji-gatame - Hon-gesa-gatame - Kami-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame - Ushiro-gesa-gatame - Kuzure-gesa-gatame - Kuzure-kami-shio-gatame - Kata-gatame - Makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - Sankaku-juji-jime - Hadaka-jime - Gyaku-juji-jime - Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Kata-ha-jime - Kata-te-jime - Okuri-eri-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - Sankaku-ude-garami - Hiza-gatame - Ude-hishigi-juji-gatame (Jugi-gatame) - Ude-hishigi-ude-gatame (Ude-gatame) - Waki-gatame - Hara-gatame - Ude-garami

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO-JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 imposées	Défenses: réponses libres à une situation d'agression	Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité de contrôle de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.
----------------------------------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

UV 3 : EFFICACITÉ

Participation à une compétition

Pour la ceinture marron, participation à une compétition officielle (minimum championnat ceinture de couleur)

UV 4 : ENGAGEMENT PERSONNEL

Présence sur une compétition amicale :

- Commissaire sportif
- Arbitre
- Aide encadrement aux enfants