

## CEINTURE VERTE

Age minimum 12 ans

| DEBOUT   | note | SOL  | note |
|--|------|--|------|
| Je sais faire :                                  |      | Je sais enchaîner 5 immobilisations sans perdre le contact                           |      |
|  |      | Uke à 4 pattes, je sais retourner et immobiliser de 5 manières différentes           |      |
| Tani otoshi                                      |      | En position inferieur, je sais faire 5 immobilisations différentes                   |      |
| Je peux être interrogé sur 5 techniques parmi:   |      | Entre les jambes de uke je sais franchir les jambes de uke de 3 manières différentes |      |
| Tai otoshi                                       |      | Je sais enchaîner au sol :   | x    |
| Hiza guruma                                      |      | Après mes attaques vers l'avant  |      |
| Sasae tsuri komi ashi                            |      | Après mes attaques vers l'arrière  |      |
| O soto gari                                      |      | Après avoir été attaqué vers l'avant   |      |
| Ko soto gari                                     |      | Après avoir été attaque vers l'arrière   |      |
| Okuri ashi barai                                 |      |  |      |
| De ashi barai                                    |      |  |      |
|  |      | <u>vocabulaire</u>   |      |
| Morote seoi nage                                 |      | sutemi   |      |
| Ashi guruma                                      |      | Tomoe  |      |
| O goshi  |      | Te   |      |
| Utusuri goshi                                    |      | Shime waza   |      |
| Uchi mata  |      | Karsetsu waza  |      |
| Koshi guruma                                     |      | Nage no kata   |      |
| Harai goshi                                      |      | ta   |      |
| Tsuri komi goshi                                 |      |  |      |
| Sode tsuri komi goshi                            |      |  |      |
| Je sais faire 5 enchainements quand uke défend : |      |  |      |
| Je sais conter les attaques de uke, x5           |      |  |      |

| Points inscrits en compétition   |      |      |                |
|--|------|------|----------------|
| lieux  | date | cate | Nbrs de points |
|  |      |      |                |
|  |      |      |                |
|  |      |      |                |
|  |      |      |                |
|  |      |      |                |
|  |      |      |                |
| Total expression technique   |      |      | /20            |
| Total shiai  |      |      | /100           |
| J'ai au moins 12 ans et j'ai réussi le passage de la ceinture verte le : |      |      |                |
| Signature :  |      |      |                |

