

## Ceinture Verte

12 ans

### Perfectionnement Global

Continuité dans les différentes actions offensives et défensives,  
Amélioration des positions offensives en ne waza

### Les comportements attendus pour ce grade

#### Autres que les grades précédents

- Diriger un échauffement simple mais complet
- Approfondir les différents rôles (partenaire, adversaire, observateur),
- Respecter et faire respecter les règles de vie en collectivité,
- Participation à plusieurs animations de club et compétitions officielles.
- Autorisé à aider lors de l'organisation du tournoi du club (commissaire sportif)

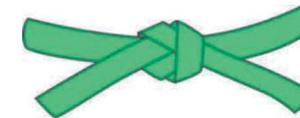
### Kata

#### **Etude et réalisation de la 1ère série du Nage No Kata : Te Waza (Techniques de mains et d'épaules)**

Ukemi Chutes

Tokuy Waza *Technique favorite*

Kakari Geiko *Exercice à thème (Tori attaque et Uke défend sans contrer, ni bloquer seulement des esquives Tai Sabaki)*



### **NAGE-WAZA :**

Réaliser minimum 12 techniques de projection (3 familles représentées.) à partir du Kyo n°1, n°2, n°3

- Techniques obligatoires : Tomoe nage, Yoko guruma
- Réaliser plusieurs techniques dans 5 directions provoquées donc une rotation,
- 3 à 4 Combinaisons et contres
- 1 Confusions

Amélioration des postures offensives, du travail de préparation (Tsukuri)

### **NE-WAZA :**

Réaliser un minimum de 7 à 8 techniques d'immobilisation

#### Minimum à connaître et démontrer

Réaliser 4 retournements (Uke 4 pattes ou sur le ventre)

2 sorties d'immobilisation (liaison avec une immobilisation)

Un repositionnement entre les jambes

Un dégagement de jambe,

Ripostes (reprises d'initiative sur plusieurs situations)

Liaisons debout/sol : enchaînement suite à une projection