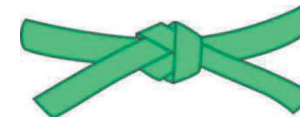


Ceinture Verte

Adultes +de 16ans



Perfectionnement Global et approche personnelle
Continuité dans les différentes actions offensives et défensives,

Travail de préparation et déséquilibre approfondis (plus accès sur l'efficacité en randori)

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),
- 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)

Tokuy Waza *Technique favorite*

Kumikata *la ou les saisies* Randori *exercice libre*

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

Shiai *compétition*



NAGE-WAZA :

Réaliser minimum 16 techniques de projection (3 familles représentées.) à partir du Kyo n°1, n°2, n°3 et 4 dans le Kyo n°4

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

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

NE-WAZA :

Réaliser un minimum de 7 à 8 techniques d'immobilisation

Minimum à connaitre et démontrer

Réaliser 4 retournements (Uke 4 pattes ou sur le ventre)
4 sorties d'immobilisation (liaison avec une immobilisation)
Repositionnements entre les jambes
4 Kansetsu Waza avec contres
4 Shime Waza avec contres
Dégagements de jambe,
Ripostes (reprises d'initiative sur plusieurs situations)
Liaisons debout/sol : enchaînement suite à une projection