



CEINTURE VERTE

Programme technique

3^{ème} kyu

O. Programme de ceinture jaune à orange (5-4^{ème} kyu) complets		
1. Ukemis (chutes)		
Ukemi waza	Toutes formes	Tous types
	Déplacements (intégrés, toutes formes)	
2. Défenses sur saisies phase active		
Kakate tori	1 poignet de face	3 fois
Kakate tori yokomen	1 poignet en diagonale	3 fois
Kakate ryote tori	1 poignet à 2 mains	3 fois
Ryote tori	2 poignets face-à-face	2 fois
Ushiro ryote tori	2 poignets depuis derrière	3 fois
3. Défenses sur étranglements		
Ryote tori jime	2 mains de face	3 fois
Ushiro ryote tori jime	2 mains depuis derrière	3 fois
Kakate tori jime	1 main de face	3 fois
4. Tanto no bawai (défense contre attaque au couteau)		
Mae tanto tori gedan	Attaque de face venant du bas	2 fois
Mae tanto tori jodan	Attaque de face venant du haut	2 fois
Naname zuki	Attaque de côté	2 fois
5. Saisie de revers		
Mune tori	1 revers saisi à 1 main	2 fois
Mune ryote tori	2 revers saisis à 2 mains	2 fois
Mune tori tsuki	2 revers saisis à 1 main	2 fois
6. Ceinture du torse		
Mae kakae tori	Ceinture de face (avec et sans les bras)	1 fois
Ushiro kakae tori	Ceinture arrière (avec et sans les bras)	1 fois
7. Esquives : randori libre, déplacements dynamique		
8. Atemis		
Fumi komi geri	Coup de pied bas latéral avec le tranchant	
Empi uchi	Coup de coude	
Haïto uchi	Coup du tranchant de la main, côté pouce	
Mawashi geri	Coup de pied circulaire	
Shuto uchi	Coup du tranchant de la main (sabre)	
Tesho tsuki	Coup direct avec la paume de la main	
Tetsui uchi	Coup de marteau avec le poing	
Ura tsuki	Coup de poing de bas en haut (uppercut)	
Uraken uchi	Coup avec le revers du poing	
9. Nage waza (techniques de projection)		
Tai otoshi	Renversement du corps (barrage)	
Koshi guruma	Enroulement sur la hanche	
Morote seoi nage	Projection d'épaule à 2 mains	
O soto gari	Grand fauchage extérieur	
10. Shime waza (techniques d'étranglement)		
Hadaka jime	Etranglement arrière par l'avant-bras	2 fois
Okuri eri jime	Etranglement arrière par les 2 revers	
11. Kansetsu waza (techniques de luxation)		
Ude gatame	Clé de coude en extension	
Te gatame	Clé de coude	



CEINTURE VERTE

Programme technique

3^{ème} kyu

12. Katas

	Kata d'atemi n° 1	
	Kata d'esquive	
	« Poésie tai-jitsu »	