**PASSAGE GRADE**

**CEINTURE VERTE**

**\*UV1 : UKEMIS + CULTURE JUDO (2 questions sur principe du judo, valeurs morales, traductions…)**

**\*UV2 : NAGE NO KATA**

-cérémonial

**\*UV3 : NE WAZA**

***-osaé komi waza (technique d’immobilisation)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \*HON GESA GATAME | \*YOKO SHIO GATAME | \*KATA GATAME |
| \*KUZURE GESA GATAME | \*KUZURE YOKO SHIO |  |
| \*USHIRO GESA GATAME | \*KAMI SHIO GATAME |  |
| \*MAKURA GESA GATAME | \*KUZURE KAMI SHIO |  |
|  | \*TATE SHIO GATAME |  |
|  | \*KUZURE TATE SHIO |  |

***(Faire 1 sorties au choix par osaé komi waza + 1 dégagement de jambe)***

**Mise en situation (savoir effectuer 3 approches différentes par situation) :**

**-uke 4 pattes**

**-uke plein ventre**

**-uke entre jambe de Tori**

**-uke sur dos, Tori entre jambes**

**\*UV4 : TACHI WAZA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TE WAZA** | **KOSHI WAZA** | **ASHI WAZA** | **MA SUTEMI** | **YOKO SUTEMI** |
| \*TAÏ OTOSHI | \*O GOSHI | \*O SOTO GARI | \*TOMOE NAGE | \*YOKO TOMOE NAGE |
| \*IPPON SEOÏ NAGE | \*HARAÏ GOSHI | \*KO SOTO GARI |  | \*TANI OTOSHI |
| \*MOROTE SEOÏ NAGE | \*KOSHI GURUMA | \*KO SOTO GAKE |  |  |
| \*ERI SEOÏ NAGE | \*UKI GOSHI | \*O UCHI GARI |  |  |
| \*SEOÏ OTOSHI | \*UCHI MATA | \*KO UCHI GARI |  |  |
| \*TE GURUMA | \*USHIRO GOSHI | \*HIZA GURUMA |  |  |
|  | \*TSURI KOMI GOSHI | \*SASAE TSURI KOMI ASHI |  |  |
|  | \*SODE TSURI KOMI GOSHI | \*UCHI MATA |  |  |
|  | \*KUBI NAGE | \*OKURI ASHI BARAÏ |  |  |
|  |  | \*DE ASHI BARAÏ |  |  |

***- choisir 1 mise en situation par technique et 2 liaisons debout/sol différentes au choix***

**Mise en situation du TACHI-WAZA, Tori provoque et… :**

**-uke avance**

**-uke recule**

**-uke en latéral**

**-uke décale en cercle**

**-uke esquive**

**-uke bloque**