



# Passage de Grade Verte

<b><u>1 – Vocabulaire &amp; arbitrage</u></b>  Vocabulaire : connaître les termes d'arbitrage, donner 3 pénalités Le code moral : sincérité & contrôle de soi	/10
<b><u>2 – Mobilité judo</u></b>  Chute : arrière, avant (relevé) et latérale Langouste : avant, arrière, 1 jambe	/5
<b><u>3 – Ne-waza (travail au sol)</u></b>  Démontrer les 5 immobilisations et faire l'horloge : tate-shio-gatame, kami-shio-gatame, gesa-gatame, yoko-shio-gatame, ushiro-gesa-gatame Shime-waza : Sakaku-juji-jime	/15
<b><u>4 – Tachi-waza (travail debout)</u></b>  Montrer son système d'attaque	/10
<b><u>5 – Technique</u></b> Koshi-waza : Uchi-mata, hane-goshi, sode-tsurikomi-goshi Ashi-waza : De-ashi-barai Sutemi-waza : Tani-otoshi	/10
<b><u>6 – Randori &amp; exercice d'application</u></b>	/10
<b><u>7 – Nage-no-Kata</u> : 1<sup>ère</sup> série (minimum 7/10)</b>	/10
<b><u>8 – Comportement et engagement</u></b>	/10
Total (minimum 40/80)	/80



# Technique Grade Orange-Verte et Verte

## Ne-waza



## Tachi-waza

### Sutemi-waza Technique de sacrifice



### Tani-otoshi

### Ashi-waza Technique de jambes



### De-ashi-barai

### Koshi-waza Technique de hanche



### Hane-goshi



### Uchi-mata



### Sode-tsure-komi-goshi