



3^{ème} Kyu (CEINTURE VERTE)

DOJO : Salle de Judo

SALUER ET FAIRE SON NOEUD

UKEMIS (Chutes) : USHIRO (arrière) –YOKO (latérale) – MAE (avant)

- ROULER SUR L'ÉPAULE G+D

SHIZEN-TAI (posture naturel) - JIGOTAI (posture défensive)

MIGI (Droit) – HIDARI (Gauche)

KUMI KATA (Saisie du Judogi)

RENZOKU-WAZA (Combinaison)

RENRAKU-WAZA (Enchaînement)

A. TECHNIQUES DE PROJECTIONS (TACHI-WAZA)

Mouvement en déplacement (avant-arrière-latéral) + 2 combinaison au choix + posture et déplacement

ASHI WAZA	KOSHI-WAZA	TE WAZA	
Hiza- Guruma	Uki-Goshi	Seoi-Nage	
O-Soto-Gari	O-Goshi	Tai-Otoshi	
Okuri-Ashi-Barai	koshi-Guruma		
Ko-Soto-Gari	Harai-Goshi		
Uchi-Mata	Tsuri-Komi-Goshi		
De-Ashi-Barai			
Ko-Uchi-Gari			
O-Uchi-Gari			
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi			

B. TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA)

OSAE-KOMI-WAZA (fondamental+2variantes)	Entrées et Défenses	SHIME-WAZA (fondamental)	KWANSTESU- WAZA (fondamental)
Kesa -Gatame	4 retournements toutes positions	Nami -Juji -Jime	Hiza-Gatame
Kuzure - Gesa-Gatame	2 sorties au choix	Gyaku -Juji -Jime	Ude-Garami
Tate - Shiho-Gatame	2 sorties entre jambes	kata -Juji -Jime	Juji-Gatame
Kata-Gatame	Combinaison OSAE-KOMI-WAZA	Okuri-Eri -Jime	
Yoko - Shiho-Gatame	Principe Sankaku		

Kami-Shiho-Gatame			
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame			