

CEINTURE VERTE

✓ **Mouvements imposés**

➤ HANE GOSHI	Hanche percutée	<i>Koshi Waza</i>
➤ SUMI GAESHI	Renversement dans l'angle	<i>Mae Sutemi Waza</i>
➤ YOKO GURUMA	Sutemi enroulé par l'extérieur	<i>Yoko Sutemi Waza</i>
➤ KATA GURUMA	Roue autour des épaules	<i>Te Waza</i>
➤ SOTO MAKI KOMI	Enroulement extérieur	<i>Yoko Sutemi Waza</i>

- Présentation de 10 techniques de défense tirées au sort dans différentes situation

✓ **Connaissance technique :**

- Première série du Nage No Kata
- Les sept premières techniques du Goshin Jitsu
- Les trois premières techniques des trois premières colonnes des « 20 imposés d'attaque / défense »
- Présentation de 3 techniques libres

✓ **Methode d'entraînement :**

- Présentation de Kakari Geiko d'atémis
- Présentation d'Uchi Komi sur une technique

✓ **Technique au sol :**

- Les gardes au sol et les atémis au sol
- Arbitrage au sol
- Dans une situation d'étude imposée, travail personnel avec étranglement, clef et immobilisation comme finalité en intégrant les actions de défense de uke.
- Défenses Ju Jitsu dans les situations suivantes :
 - Tori debout et Uke au sol
 - Tori au sol et Uke debout
 - Uke sur le dos et Tori à genoux à côté

Atémis :

- Higi ou Empi
- Kizami Tsuki ou Majité Tsuki
- Ura Mawashi Geri
- Ushiro Ura Mawashi Geri

✓ **Clefs :**

- Ude Kime Nage
- Irimi Nage

Les étranglements:

- Hađaka jime
- Okuri eri jime
- Kata ha jime
- Juji jime
- Nami juji jime
- Kata juji jime
- Gyaku juji jime
- Sankaku jime