



# Ceinture Verte

## Techniques à connaître

Koshiwaza	AshiWaza	Tewaza	Sutemi waza	shime waza	Osae komi waza
Kubi nage	Hiza Guruma	Tai otoshi	Tani otoshi	Ude hishigi juji gatame	Hon geza gtame
Uki goshi	Sasae Tsuru komi ashi	Morote seoi nage	Tomoe nage		Yoko shio gatame
O goshi	Ashi guruma	Ippon seoi nage			Tate shio gatame
Tsuru komi goshi	O soto gari	Eri seoi nage			Kami shio gatame
Sode tsuri komi goshi	Ko soto gari	Kushiki taoshi			Ushiro gesa gatame
Uchi mata	O uchi gari	Te guruma			Kata gatame
Koshi guruma	Ko uchi gari				Makura gesa gatame
Ushiro goshi	Okuri ashi barai				
	De ashi barai				
	Ushi mata				

## Épreuves

### Techniques

Démonstration de 3 techniques debout et de 3 techniques au sol (choisie par l'examineur).

En statique ou en déplacement.

### Jujitsu-Self Défense

Réponse à 3 attaques pour chaque catégorie : saisie à une main, saisie à deux bras, atemi.

### Prestation personnelle debout

Pour une technique choisie présenter un programme contenant :

- Uchi komi statique et en déplacement (x5)
- 1 opportunité sur avancé d'uke et 1 opportunité sur recul
- Une combinaison, une confusion, une liaison debout sol, et un contre

### Prestation personnelle sol

Présentation de :

- 1 retournement
- 1 renversement
- 1 passage de jambe

### Kata

Présenter au choix :

- La 1<sup>ère</sup> série du nage no kata
- Les 3 premières techniques du kodokan goshin jitsu



# Ceinture Orange/Verte

## Techniques à connaître

Koshiwaza	AshiWaza	Tewaza	Sutemi waza	Osae komi waza
Kubi nage	Hiza Guruma	Tai otoshi	Tani otoshi	Hon geza gatame
Uki goshi	Sasae Tsuru komi ashi	Morote seoi nage		Yoko shio gatame
O goshi	Ashi guruma	Ippon seoi nage		Tate shio gatame
Tsuru komi goshi	O soto gari	Eri seoi nage		Kami shio gatame
Sode tsuri komi goshi	Ko soto gari			Ushiro gesa gatame
Uchi mata	O uchi gari			Kata gatame
Koshi guruma	Ko uchi gari			Makura gesa gatame
Harai goshi	Okuri ashi barai			
	De ashi barai			
	Ushi mata			

## Épreuves

### Techniques

Démonstration de 2 techniques debout et de 2 techniques au sol (choisie par l'examineur).

En statique ou en déplacement.

### Jujitsu-Self Défense

Réponse à 2 attaques dans 2 catégories parmi : saisie à une main, saisie à deux bras, atemi.

### Prestation personnelle debout

Pour une technique choisie présenter un programme contenant :

- Uchi komi statique et en déplacement (x5 + x5)
- Redoublement d'attaque ou attaque après esquive
- Une combinaison à partir ou amenant à la technique choisie
- Contre après blocage

### Prestation personnelle sol

Pour une immobilisation choisie présenter 2 situations au sol parmi les suivantes amenant à cette immobilisation :

- retournement
- renversement
- passage de jambe



# Ceinture Orange

## Techniques à connaitre

Koshiwaza	AshiWaza	Tewaza	Osae komi waza
Kubi nage	Hiza Guruma	Tai otoshi	Hon geza gatame
Uki goshi	Sasae Tsuru komi ashi	Morote seoi nage	Yoko shio gatame
O goshi	Ashi guruma	Ippon seoi nage	Tate shio gatame
Koshi guruma	O soto gari	Eri seoi nage	Kami shio gatame
Harai goshi	Ko soto gari		
	O uchi gari		
	Ko uchi gari		
	Okuri ashi barai		
	De ashi barai		

## Épreuves

### Techniques

Démonstration de 2 techniques debout et de 2 techniques au sol (choisie par l'examineur).

En statique ou en déplacement.

### Jujitsu-Self Défense

Réponse à 1 attaque parmi : saisie à une main, saisie à deux bras, atemi.

### Prestation personnelle debout

Pour une technique choisie présenter un programme contenant :

- Uchi komi statique ou en déplacement (x10)
- Redoublement d'attaque ou attaque après esquivé
- Une combinaison à partir ou amenant à la technique choisie

### Prestation personnelle sol

Pour une immobilisation choisie présenter 1 situation au sol parmi les suivantes amenant à cette immobilisation :

- retournement
- renversement
- passage de jambe