

Acquis technique minimum

pour la ceinture Verte

3^{ème} Kyu

UV1 Projections:

- O Goshi
- O soto gari
- Hiza nage
- Ippon seioie nage
- Haraï goshi
- O uchi gari
- Shiho nage

UV2 Atémis :

- Mae geri
- Yoko geri
- Oie tsuki
- Tesho
- Gyaku tsuki
- Shuto
- Tsuki age

UV3 Contrôles

- Kote geashi
- Kote mawashi
- Juji gatame
- Yuki chigae
- Kata te jime
- 3 Immobilisations
- Tekubi osae
- 2 clés de jambe
-

UV4 Situations et Combats

- Le candidat devra faire deux randoris souples au sol d'une durée de 2mn et trois mises en situations par tirage au sort

UV5 Kata

- Le candidat présentera le kata de parades en avançant et en reculant

UV6 Connaissances culturelle

- Le candidat devra répondre à une question, apprêt tirage au sort, sur ses connaissances couvrant la culture des arts martiaux Japonais.

Le passage de grade se déroulera sous forme de tirage au sort pour les UV 1, 2, 3 et une partie de 4