



Ceinture Verte



Nom:
Prénom:

UV1: Nage Waza :

-La Totalité des techniques en statique. Connaitre le Nom.

Koshi Waza	Te Waza	Ashi Waza	Sutemi Waza
Koshi Guruma O Goshi Uki Goshi	Tai Otoshi Ippon Seoi Nage	O Soto Gari Ko Soto Gari Ko Uchi Gari O Uchi Gari Hiza Guruma Sasae Tshuri Komi Ashi	Yoko Sutemi Waza: Tani Otoshi

Osae Komi Waza (immobilisation)	Shime Waza (Etranglements)	Kansetsu Waza (Clefs de Bras)
Yoko Shio Gatame Tate Shio Gatame Kami Shio Gatame Hongeza Gatame	Hadaka Jime Okuri Eri Jime	Ude Hishigi Juji Gatame Ude Garami

UV2: Programme Libre et Ukemi :

-Présenter un programme libre d'1min30 sur les différentes aspects du Ju Jitsu

UV3: Les techniques Imposées de la FFJDA:

-Les techniques imposées : les 6 premières techniques Imposées Série A et B.

UV4: Goshin Jitsu :

-Les 7 premières techniques du Goshin Jitsu et le cérémonial.

UV5: Méthode d'entraînement :

-Uchi Komi statique et déplacement (en avançant et en reculant) sur une technique.

Uv 1	Uv 2	Uv 3	Uv 4	Uv 5