











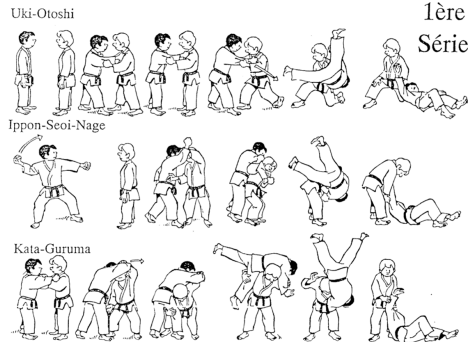


Programme Ceinture Verte

<p>1a. Techniques debout (Tachi Waza) et 2a. Techniques au sol (Ne Waza)</p>	<u>Harai Tsurikomi Ashi</u>	<u>Kibisu Gaeshi</u>	<u>Hane Goshi</u>	<u>Ushiro Goshi</u>	<u>Ko Soto Gake</u>	<u>Yoko Tomoe Nage</u>	
							
<p>3. Situations debout</p> <p>Savoir faire 2 techniques à gauche Savoir faire Ippon Seoi Nage à genou</p> <p>4. Situations au sol</p> <p>Savoir faire Juji Gatame sur un partenaire à 4 pattes Savoir faire Juji Gatame sur un partenaire entre les jambes</p>	<u>Morote Gari</u>	<u>Hadaka Jime</u>	<u>Nami Juji Jime</u>	<u>Gyaku Juji Jime</u>	<u>Kata Ha Jime</u>	<u>Kata Juji Jime</u>	
							
<u>5. Culture Générale</u>	<u>6. Engagement Personnel</u>					<p>Nage No Kata 1ère Série (Te Waza)</p> <p>Uki-Otoshi</p> <p>Ippon-Seoi-Nage</p> <p>Kata-Guruma</p> <p>1ère Série</p> 	
Que veut dire Randori ?	Participation à au moins une compétition officielle dans la saison						
Que veut dire Uchi Komi ?	Arbitrage à au moins une des animations organisées durant la saison						
Que veut dire Nage Komi ?	Accompagnement à un cours de plus jeunes avec son prof. durant la saison						