

## Ceinture Verte-Bleue – 3<sup>e</sup> kyu

### Grades

BL et +  
BL et +  
BL et +  
O et +

### Chutes (Ukemis)

|              |                             |  |
|--------------|-----------------------------|--|
| 1            | Avant frappée (Mae ukemi)   |  |
| 2            | Arrière (Ushiro ukemi)      |  |
| 3            | Latérale (Yoko ukemi)       |  |
| 4            | Avant roulée (Zenpo Kaiten) |  |
| <b>TOTAL</b> |                             |  |

### Techniques au sol (Osae Waza)

|              |    |                        |  |
|--------------|----|------------------------|--|
| BL 1         | 1  | Kesa Gatame            |  |
| BL-J         | 2  | Kata Gatame            |  |
| BL-J 1       | 3  | Kamishio Gatame        |  |
| J            | 4  | Yokoshio Gatame        |  |
| J 1          | 5  | Tateshio Gatame        |  |
| J-O          | 6  | Mune Gatame            |  |
| J-O 1        | 7  | Ushiro Gesa Gatame     |  |
| O            | 8  | Kuzure Gesa Gatame     |  |
| O 1          | 9  | Makura Gesa Gatame     |  |
| O-V          | 10 | Kusure Gamishio Gatame |  |
| O-V 1        | 11 | Kusure Yokoshio Gatame |  |
| V et +       | 12 | Kata Osae Gatame       |  |
| <b>TOTAL</b> |    |                        |  |

### Techniques debout (Nage Waza)

|        |    |                       |  |
|--------|----|-----------------------|--|
| BL 1   | 1  | O Soto Gari           |  |
| BL 1   | 2  | Ippon Seoi Nage       |  |
| BL-J   | 3  | O Uchi Gari           |  |
| BL-J   | 4  | O Goshi               |  |
| BL-J 1 | 5  | De Ashi Barai         |  |
| BL-J 1 | 6  | Hiza Guruma           |  |
| J      | 7  | Koshi Guruma          |  |
| J      | 8  | Ko Soto Gari          |  |
| J 1    | 9  | Uki Goshi             |  |
| J 1    | 10 | Sasae Tsuru Komi Ashi |  |
| J-O    | 11 | Ko Uchi Gari          |  |
| J-O    | 12 | Okuri Ashi Barai      |  |
| J-O 1  | 13 | Tai Otoshi            |  |
| J-O 1  | 14 | Harai Goshi           |  |
| O      | 15 | Tsuru Goshi           |  |
| O      | 16 | Tani Otoshi           |  |
| O 1    | 17 | Tsurikomi Goshi       |  |
| O 1    | 18 | Uchi Mata             |  |
| O-V    | 19 | Yoko Otoshi           |  |
| O-V    | 20 | Tomoe Nage            |  |
| O-V 1  | 21 | Sukui Nage            |  |
| O-V 1  | 22 | O Soto Guruma         |  |
| V      | 23 | Ushiro Goshi          |  |
| V      | 24 | Soto Maki Komi        |  |
| V 1    | 25 | Hane Goshi            |  |
| V 1    | 26 | Harai Tsuru Komi Ashi |  |

|     |    |              |  |
|-----|----|--------------|--|
| V-B | 27 | Kata Guruma  |  |
| V-B | 28 | Sumi Gaeshi  |  |
|     |    | <b>TOTAL</b> |  |

### Étranglements (Shime Waza)

|        |   |                 |  |
|--------|---|-----------------|--|
| V et + | 1 | Nami Juji Jime  |  |
| V et + | 2 | Kata Juji Jime  |  |
| V et + | 3 | Gyaku Juji Jime |  |
|        |   | <b>TOTAL</b>    |  |

### Clés de bras (Kansetsu Waza)

|        |   |                         |  |
|--------|---|-------------------------|--|
| V et + | 1 | Ude Garami              |  |
| V et + | 2 | Ude Hishigi Juji Gatame |  |
| V et + | 3 | Ude Hishigi Ude Gatame  |  |
|        |   | <b>TOTAL</b>            |  |

### Autres

|                   |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|
| O, O-V, V         |  | Exécuter 3 renversements                                       |  |
| O, O-V, V         |  | Exécuter 2 techniques du Shinmeisho No waza                    |  |
| V, V-B, B         |  | Exécuter 2 (Verte) ou 4 (Bleue) techniques à gauche (au choix) |  |
| V, V-B, B, B-M, M |  | Exécuter la 1ère série du Nage No Kata (comme Tori)            |  |
|                   |  | <b>TOTAL</b>   |  |