

## Ceinture Verte – 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 (Zenko 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	
<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>	