

## Passage de grade pour la ceinture Verte Ce que vous devez savoir!!

### Retournements :

Quelque soit la position de Uke et de Tori:

Uke à plat ventre, Tori sur le coté, de face, au dessus.

Uke à 4 pattes, Tori sur le coté, de face, au dessus.

Uke à genou.

### Dégagement de jambes:

Quelque soit la ou les jambes saisies, Tori arrive à trouver une solution pour dégager sa jambe.

Tori prend appui sur la tête.

Tori s'assoit sur les fesses.

Tori est accroupi et contrôle Uke qui est sur le côté.

### Liaison debout-sol:

Quelque soit la technique de projection choisie,

Tori est capable d'enchaîner une technique ou un travail au sol.

### Reprises d'initiatives:

Tori est en position dominée et est capable de reprendre l'initiative.

Uke entre les jambes de Tori.

Tori est entre les jambes d'Uke.

Tori est à 4 pattes, Uke au dessus.

### Techniques de Osaekomi-waza

+ variantes + sorties d'immobilisation

Yoko-Shiho-Gatame

Tate-Shiho-Gatame

Hon-Gesa-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

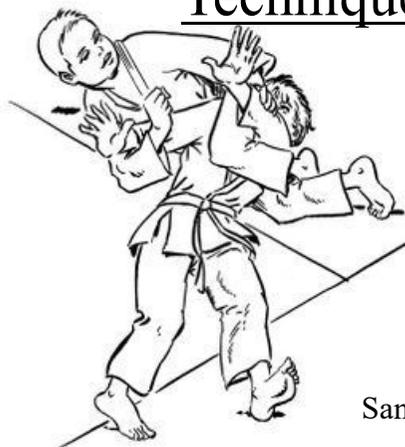
Ushiro-Gesa-Gatame

Kata-Gatame

Makura-Gesa-Gatame

Sankaku-Gatame

### Techniques de Shime-waza



Sankaku-jime

### Techniques de Kantsetsu-waza

Juji-Gatame



Ude-Gatame

