



Obtention de la ceinture verte

3^{ème} kyu

minimum 12 ans

Les chutes:(Ukemi)

- 1) UshiroUkemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) Mae Ukemi

Tashi Waza: (Technique debout)

13 techniques au choix dont au moins :

- 2 Ashi waza, 2 Koshi waza et 1 Te waza
- 2 vers l'avant et 2 vers l'arrière

Ne Waza:(Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

Toutes les techniques (7) au départ d'une position réaliste
Exécution de la technique et de 2 variantes
Passage d'une technique à l'autre

Pour les 14 ans et plus :

ShimeWaza (technique d'étranglement):

2 techniques au choix avec de 2 variantes

KansetsuWaza (technique de clé):

2 techniques au choix avec de 2 variantes

Nage No Kata :(Kata des projections)

Te Waza (= premier groupe, techniques de bras)