

CEINTURE VERTE (3^{ème} KYU)

NOTA : Pour l'obtention de la ceinture verte, le programme exigé comprend les techniques ci-dessous (sol et debout) ainsi que les techniques de la ceinture orange-verte.

Shime Waza (Etranglement):

SANKAKU JIME

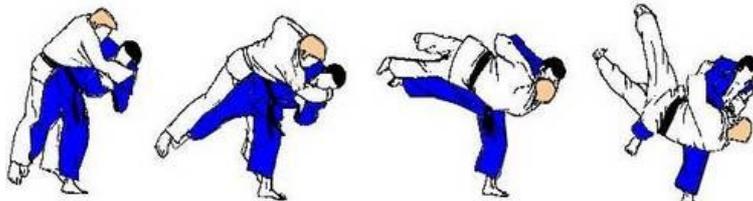
Etranglement en triangle



Nage Waza (Projections):

HANE-GOSHI

Hanche percutée



UCHI-MATA

Fauchage interne



KOSHI-GURUMA

Enroulement de la hanche

