

3e Kyu - Ceinture Verte



Exigences

Âge : **11 ans** dans l'année en cours.

*Si l'élève a **10 ans** et qu'il possède déjà une ceinture orange-verte, il peut obtenir une ceinture verte.*

*Si l'élève a **11 ans ou plus** et qu'il possède déjà une ceinture orange, il peut obtenir la ceinture verte directement.*

Comportement : Respect du code moral

Présence : Régulière. Les absences doivent être excusées.

NAGE WAZA (techniques de projection)	
Ko Soto Gake	Petit accrochage extérieur
Tsuri Goshi	Hanche soulevée
Yoko Otoshi	Projection en chute latérale
Ashi Guruma	Roue autour de la jambe
Hane Goshi	Projection de la hanche percutée
Harai Tsuri Komi Ashi	Balayage du pied qui recule
Tomoe Nage	Projection en cercle
Kata Guruma	Roue autour des épaules
SHIME WAZA (techniques d'étranglements)	
Nami Juji Jime	Contrôle en écharpe (bras autour de la tête)
Gyaku Juji Jime	Variante – Contrôle en écharpe (sans contrôler la tête)
Kata Juji Jime	Contrôle par le côté
KANSETSU WAZA (techniques de luxations)	
Ude Garami	Enroulement du bras
Ude Hishigi Ude Gatame	Luxation contrôlée par le bras
Ude Hishigi Juji Gatame	Luxation contrôlée en croix

SITUATIONS

Je sais changer d'immobilisation sans retirer le "Osae Komi"
Je sais sortir d'immobilisation sur différentes techniques
Je sais faire un retournement de différentes manières
Renraku Waza (enchaînement de techniques, en Tachi Waza)
Kaeshi Waza (contre-prises)
Je sais enchaîner sous le principe de balances (avant-arrière ou arrière-avant)
Je connais les règles d'arbitrage
Rappel d'une technique du 4^e kyu (orange)

NAGE NO KATA (formes de projection)

I Te Waza

Série 1 : Techniques de bras

THEORIE

4 questions (Histoire du judo x 2 ; Technique x 1 ; Compétition x 1)

Complémentaire

L'examen est moins sévère si :

- Participation à des tournois cantonaux et nationaux
- Avoir tenu une table à une compétition ou match amicaux (chrono + scoreboard)
- Les mouvements sont montrés avec déplacement.
- Les mouvements sont montrés à droite et à gauche

Attention, l'élève ne peut pas se présenter à l'examen si

- Ukemis non maîtrisés.
- Absences répétées non excusées.
- Kata et techniques mal préparés.