

PROGRAMME VERTE A BLEUE
(Minimum : 10 mois de ceinture verte)

1. Défense à mi-distance de face avec MAE GERI et UKI GOSHI
2. Défense à mi-distance de côté avec YOKO GERI et HARAI GOSHI
3. Défense à mi-distance arrière avec USHIRO GERI et UCHI MATA
4. Défense à mi-distance de face avec TEICHO et O SOTO GARI

5. Défense sur MAE GERI avec KO UCHI GARI

6. Défense sur TSUKKAKE avec HADAKA JIME

7. Défense sur saisie à la gorge de face avec TOMOE NAGE
8. Défense sur saisie d'un poignet avec torsion du poignet
9. Défense sur saisie des deux poignets avec HARAI GOSHI

10. Défense sur saisie de côté par la manche avec URA MAWASHI GERI

11. Défense sur saisie arrière à la gorge avec IPPON SEOE NAGE
12. Défense sur saisie arrière à la gorge et blocage des reins avec KO UCHI GARI

13. Défense sur coup de matraque avec OKURI ERI JIME
14. Défense sur coup de bâton venant du haut avec KO SOTO GARI

15. Défense au sol : sur TEICHO : renversement et KATA JUJI JIME
16. Défense au sol : sur TSUKKAKE : retournement
17. Défense au sol : sur URA UCHI : sur TSUKKAKE : UDE GARAMI

18. Défense au sol (UKE sur le dos) sur TSUKKAKE : JUJI GATAME
19. Défense au sol (TORI sur le dos) sur TSUKKAKE : ASHI GARAMI

20. Défense au sol, position agenouillée, défense sur NANAME TSUKI : HIZA GATAME
21. Défense au sol, position agenouillée, défense sur YOKO UCHI : GESA GATAME
22. Défense au sol, position agenouillée, défense sur TEICHO : HIZA GATAME

-
- 8 premières des « 16 techniques »
 - 4 techniques libres
 - Les 7 premières techniques du GOSHIN JITSU ou du KIME NO KATA
 - RANDORI : NE WAZA, ATEMI WAZA, NAGE WAZA, NAGE KOMI