

Programme Ceinture Verte

	<u>Harai Tsurikomi Ashi</u>	<u>Kibisu Gaeshi</u>	<u>Hane Goshi</u>	<u>Ushiro Goshi</u>	<u>Ko Soto Gake</u>	<u>Yoko Tomoe Nage</u>
Groupe 2 : Tachi Waza (debout)						
	<u>Morote Gari</u>	<u>Hadaka Jime</u>	<u>Nami Juji Jime</u>	<u>Gyaku Juji Jime</u>	<u>Kata Ha Jime</u>	<u>Kata Juji Jime</u>
Groupe 3 : Ne Waza (sol)						
Groupe 8 : Engagement Personnel				Groupe 7 : Nage No Kata		
Participation à au moins une compétition officielle dans la saison				Présentation de la première série Te Waza (Uki Otoshi, Seoi Nage, Kata Guruma)		
Arbitrage à au moins une des animations organisées durant la saison						
Accompagnement à un cours de plus jeunes avec son prof. durant la saison						
Groupe 9 : Ju Jitsu						
Série A : les 5 attaques-défenses imposées						