

## Passer la ceinture verte

### Nage waza

KO SOTO GARI

NIDAN KO SOTO GARI

ERI SEOI NAGE

OKURI ASHI BARAI

TAI OTOSHI

UCHI MATA

UCHI MATA SUKASHI

UCHI MATA GAESHI

TSUBAME GAESHI

### *Confusion*

*simuler une attaque pour en faire réellement une autre*

### *Nage komi*

*projections dynamiques en déplacement dans plusieurs directions*

## Passer la ceinture verte

### Ne waza

4 retournements (tori est en position supérieure)

4 renversements (tori est en position inférieure)

2 entrées de face pour passer la défense des  
jambes de uke

2 entrées côté: ramener uke sur le dos et  
l'immobiliser quand il est sur le côté