

Passage de grade ju-jitsu

Ceinture VERTE

BASES

Nœud de ceinture
1 chute avant à droite
1 chute avant à gauche
1 chute arrière

ATEMIS

6 coups de poings
4 coups de pieds

TECHNIQUE

3 étranglements
ou 3 clés de bras
ou 2 étranglement + 1 clé de bras (à définir par le pratiquant)

GENTILS ET MECHANTS

4 ripostes avec enchaînements sur l'attaque d'un méchant

DUO-SYSTEME

Série n°A
Série n°B
Série n°C (Les 3 premières)

RANDORI

30 secondes d'attaques et de ripostes/blocages
Ou 1 minute si attaques et ripostes/blocages + enchaînements au sol