

Grade Vert

Sommaire

1. Educatifs

2. Travail au sol

3. Position de reprise

Travail debout

- Attaque : attaque Jambe double en bloquant le genou
- Combinaison : rotation vers l'avant
- Défense : bras dessous arrivée en contrôle costal

Travail au sol

Position : Garde ouverte

- Attaque : triangle
- Combinaison : clef d'omoplate
- Défense : clef de cheville dans l'axe

Position : Quadrupédie

- Attaque : passage dans le dos
- Combinaison : guillotine bras tête
- Défense : reprise dans la garde

Position : montée

- Attaque : juji-gatamé
- Combinaison : triangle
- Défense : sortie en pont

Position de reprise

Position : Garde ouverte

- Attaque : debout toreador
- Défense : levier pieds / garde fermée