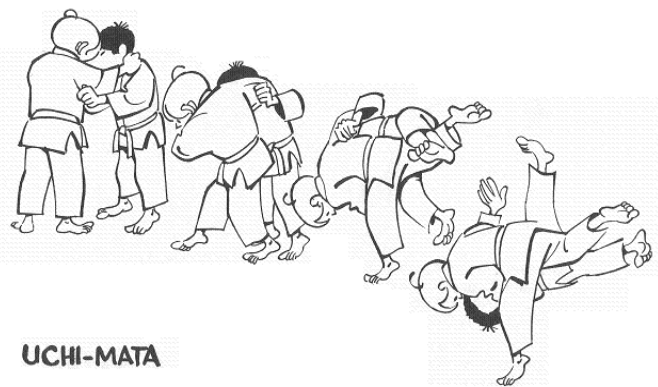


Toutes
les
techniques
des fiches
précédentes
doivent être
maitrisées



Ceinture Verte – Programme debout

⇔ 7 techniques debout avec enchainement

⇔ Contrer

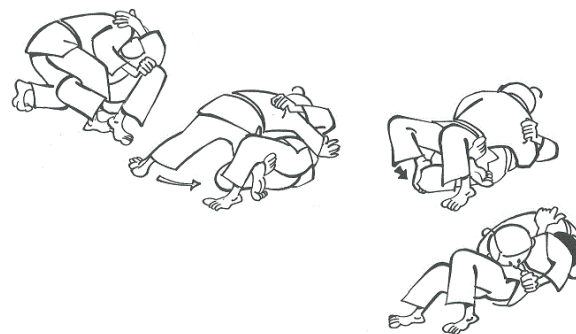
⇔ Enchainements avant-arrière et gauche-droite



Toutes les immobilisations et les positions de travail des fiches précédentes doivent être maîtrisées



Dégagement de jambe (exemple)



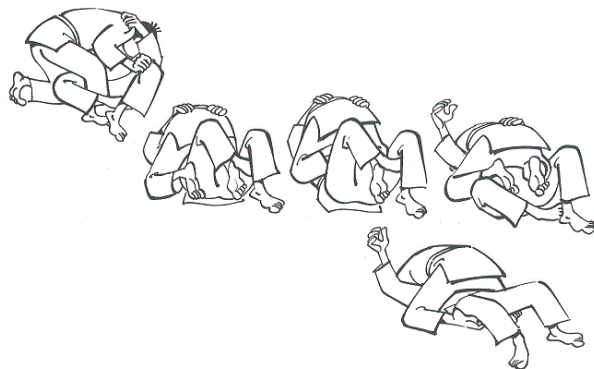
Dégagement de jambe (exemple)

Ceinture Verte – Programme Sol

↔ 5 retournements/renversements dans 4 positions de travail différentes

↔ 2 dégagements de jambes

↔ Reprendre l'initiative quand je suis à 4 pattes



Dégagement de jambe (exemple)



Reprendre l'initiative quand je suis à 4 pattes (palushek)