

Passer la ceinture jaune

Nage waza

HIZA GURUMA déplacement en cercle

O SOTO GARI uke tire, tori avance

IPPON SEOI NAGE à gauche et à droite

uke pousse, tori recule

KUBI NAGE déplacement latéral initié par tori

UKI GOSHI à gauche et à droite

en sortie d'attaque de kubi nage

O GOSHI sur tentative de saisie au col de uke

DE ASHI BARAI

uke suit les déplacements de tori

Ne waza

cinq immobilisations:

HON GESA GATAME

YOKO SHIHO GATAME

KAMI SHIHO GATAME

TATE SHIHO GATAME

USHIRO GESA GATAME

Une liaison debout/sol avec finalité en gatame