

Passer la ceinture marron

Nage waza

ASHI GURUMA

USHIRO GOSHI

UTSURI GOSHI

YOKO TOMOE NAGE

SOTO MAKI KOMI

HANE MAKI KOMI

*Développement d'une technique préférentielle
(durée 2 mn)*

*illustration de la préparation, de la mise en
déséquilibre et de l'exécution contrôlée.*

Kansetsu waza

UDE GATAME

UDE GARAMI

HIZA GATAME

WAKI GATAME

JUJI GATAME

*Développement d'une technique choisie parmi les
étranglements ou les clés. Inclure une liaison
debout/sol dans la démonstration*