

Passer la ceinture bleue

Nage waza

SEOI OTOSHI

KO SOTO GAKE

TANI OTOSHI

TOMOE NAGE

SUMI GAESHI

HIKKOMI GAESHI

YOKO SUMI GAESHI

Uchi komi

choisir une technique préférentielle

répétitions rythmées

démonstration du déséquilibre et du placement du corps (en statique, en déplacement, à gauche et à droite)

Shime waza

JUJI JIME

une forme de juji jime

HADAKA JIME

forme fondamentale et mise en situation

OKURI ERI JIME

*forme fondamentale, mise en situation et une
liaison debout sol*

KATA HA JIME

forme fondamentale et mise en situation

SANKAKU JIME

une forme au choix