

Passer la ceinture orange

Nage waza

*utiliser des déplacements variés
(avant/arrière/latéral/en cercle) pour*

SASAE

KO UCHI GARI

O UCHI GARI

MOROTE SEOI NAGE

SODE TSURI KOMI GOSHI

HARAI GOSHI

démontrer deux enchaînements de techniques

doubler une attaque

briser une attaque

*expliquer ce qui distingue le YAKU SOKU GEIKO, le
RANDORI et le SHIAI*

Passer la ceinture orange

Ne waza

Amener uke sur le dos lorsque:

Uke à genou face à moi

Uke à quatre pattes de face

Uke à quatre pattes de côté

Uke à quatre pattes par l'arrière

Uke à plat ventre

Des Variantes d'immobilisation:

une forme de KUZURE GESA

une forme de KUZURE YOKO

une forme de KUZURE KAMI

une forme de KUZURE TATE

les sorties d'immobilisation

les dégagements de jambe