

Passage de grade de la ceinture MARRON

NAGE WAZA		I	W	S	
	les saluts				
Chutes	arrière				
	avant				
	ippon seoi nage X2				
Projection sur l'avant	sode tsuri komi goshi				
	eri seoi nage				
	morote seoi nage				
	tai otoshi				
	tomoe nage / yoko tomoe nage				
	hane goshi				
	sasae tsuri komi ashi				
	hiza guruma				
	harai goshi				
	sumi gaeshi				
	uchi mata				
	okuri ashi barai				
	Projection sur l'arrière	o soto gari			
		o uchi gari			
ko soto gari					
o uchi gari					
3 attaques différentes dans 4 situations	uke pousse et avance				
	uke et tori se déplace en cercle				
	uke tire et recule				
	uke se déplace latéralement				
3 démonstrations d'un enchaînement avant / arrière	sur :				
	sur :				
	sur :				
2 démonstrations d'un enchaînement arrière / avant	sur :				
	sur :				
4 redoublements d'attaque	sur :				
	sur :				
	sur :				
	sur :				
4 contre prise après esquive / blocage	sur :				
	sur :				
	sur :				
	sur :				
2 démonstrations d'une liaison debout-sol lorsque tori chute	sur :				
	sur :				
4 enchaînements sur blocage et esquive	sur :				
	sur :				
	sur :				
	sur :				
4 démonstrations d'une liaison debout-sol	sur :				
	sur :				
	sur :				
	sur :				
3 confusions	sur :				
	sur :				
	sur :				

Uchi Komi x5 sur 4 techniques différentes	avant sur :					
	arrière sur :					
	avant sur :					
	arrière sur :					
	avant sur :					
	arrière sur :					
	avant sur :					
	arrière sur :					
Nage Komi x5 sur 4 techniques différentes	avant sur :					
	arrière sur :					
	avant sur :					
	arrière sur :					
	avant sur :					
	arrière sur :					
	avant sur :					
	arrière sur :					
Démonstration de 8 techniques différentes en geiko	sur :					
	sur :					
	sur :					
	sur :					
	sur :					
	sur :					
	sur :					
	sur :					
Yaku Soku Geiko	1 minute					
NE-WAZA				I	W	S
Shime waza	hadaka jime					
	kata juji jime					
	okuri eri jime					
	kata ha jime					
	nami juji jime					
	gyaku jijui jime					
	sankaku juji jime					
Kansetsu waza	juji gatame					
	sankanu juji jime					
	ude garami					
	ude gatame					
6 immobilisations	hon gesa gatame					
	yoko shiho gatame					
	kata gatame					
	tate shiho gatame					
	ushiro gesa gatame					
	kami shiho gatame					
2 retournements uke à 4 pattes	kansetsu waza					
	shime waza					
	osae komi waza					
2 reprises d'initiative	Uke 4 pattes tori plat ventre					
1 dégagement de jambe	sur :					
4 retournements uke entre les jambes	sur :					
	sur :					
	sur :					
	sur :					

3 retournements uke sur les fesses	sur :			
	sur :			
	sur :			
3 sorties d'immobilisation	sur :			
	sur :			
	sur :			
Code Moral	politesse, amitié, courage, sincérité, contrôle de soi, honneur, respect, modestie			
Traduire les mots japonais	hadjime / matte / soremade			
	rei			
	Jigoro Kano			
	tatami / dojo			
	randori			
	uke / tori			
	oseakomi / toketa / sonomama			
	judogi / kumi kata			
	ippon / waza ari / shido			
	ne waza / te waza / nage waza			
	ashi waza / koshi waza / tokui waza			
	geiko			
	tai sabaki			
	uchi komi / nage komi			
	kagari geiko / yaku soku geiko			
	shime waza			
	kansetsu waza			
	Nage No Kata			
hikiwake				
Présence / participation				