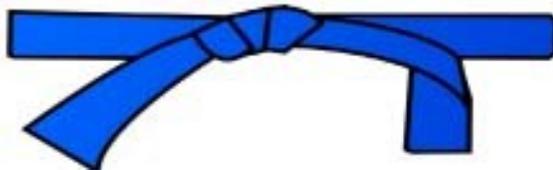


Ceinture Bleue



Savoir démontrer debout

En plus des techniques des grades précédents

a) 6 techniques au choix du candidat

4 techniques au choix du jury

b) Les nouvelles techniques :

Tome nage

Kata Guruma

Tani Otoshi

Utsuri Goshi

Ashi Guruma

O Guruma

Savoir démontrer au sol

En plus des techniques des grades précédents

a) 6 techniques au choix du candidat

4 techniques au choix du jury

b) Les étranglements

Kata Juji Jime

Hadaka Jime

Okuri Eri Jime

Connaître les termes

Tsuki ashi

Ayumi ashi

Connaître la 1ère série (Te Waza) du Nage No Kata

Connaître les repêchages systématiques et double repêchage

Connaître la relation grade/championnat

Pré requis

Tachi Waza

O Goshi

Ippon seoi Nage

O Soto Gari

Ko Uchi Gari

Hiza Guru-ma

Uki Goshi

O Uchi gari

Ko Soto Gari

De Ashi Barai

Morote Seoi Nage

Harai Goshi

De Ashi Barai

Tsuri komi goshi

Uchi mata

Ko soto Gake

Ne Waza

Gesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

Kami Shiho Gatame

Ushiro Gesa Gatame

Tate shiho Gatame

Hon Gesa Gatame

Kusure Yoko Shiho Gatame

Kata Gatame

2 retournements Uke à 4 pattes

1 renversement Tori sur le dos, Uke entre ses jambes

1 dégagement de jambe Tori en position supérieure

2 sorties de Gesa Gatame