

Ceinture Jaune-Orange



Savoir démontrer debout

En plus de techniques de grades précédents

Ko Soto Gari
De Ashi Barai

1 esquivé sur attaque
1 enchaînement arrière/avant

Savoir démontrer au sol

En plus de techniques de grades précédents

Hon Gesa Gatame
Kusure Yoko Shiho Gatame

1 sortie de Hon Gesa Gatame
1 sortie de Yoko Shio Gatame
1 retournement Uke à 4 pattes
1 renversement Tori sur le dos, Uke entre ses jambes

Connaitre :

le vocabulaire suivant :

Randori	Ippon
Waza Ari	Toketa

les valeurs d'arbitrage

Waza ari	Ippon
----------	-------

le principe de fonctionnement d'une poule

Pré requis

Tachi Waza

O Goshi	Ippon seoi Nage	O Soto Gari	Ko Uchi Gari
Hiza Guru-ma	Uki Goshi	O Uchi gari	

Ne Waza

Gesa Gatame	Yoko Shiho Gatame	Kami Shiho Gatame	Ushiro Gesa Gatame
Tate shiho Gatame			