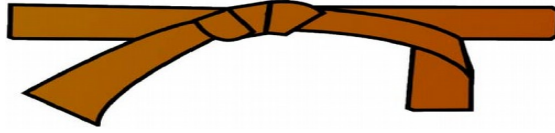


# Ceinture Marron



Savoir démontrer debout

En plus des techniques des grades précédents

b) Les nouvelles techniques :

- Uki Waza
- Kata Guruma
- O Guruma
- Soto Maki Komi
- O soto Otoshi
- Harai Tsuru Komi Ashi

c) Effectuer un travail sur son tokui waza a partir de deux kumi kata différents de Uke

d) Effectuer une travail technique sur deux prises différentes , une avant et une arrière

Savoir démontrer au sol

a) 6 techniques demandées par le jury

b) Les étranglements

- Nami Juji Jime
- Giaku Juji Jime
- Kata Ha Jime

c) Les clefs de bras

- Juji Gatame
- Ude Garami
- Ude Gatame
- Waki gatame
- Hara Gatame

Connaître les 2 premières séries (Te waza et Goshi Waza) du Nage No Kata

Connaître les repêchages en tableau

## **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
Tsuru komi goshi	Uchi mata	Ko soto Gake	Tani Otoshi
O Guruma	Ashi Guruma	Utsuri Goshi	Kata Guruma Tome nage
Tome nage	Tani Otoshi O Guruma	Kata Guruma Utsuri Goshi	Ashi Guruma

## **Ne Waza**

Gesa Gatame	Yoko Shio Gatame	Kami Shio Gatame	Ushiro Gesa Gatame
Tate shio Gatame	Hon Gesa Gatame	Kusure Yoko Shio Gatame	Kata Gatame
1 retournement Uke à 4 pattes		1 renversement Tori sur le dos, Uke entre ses jambes	
Kata Juji Jime	Hadaka Jime	Okuri Eri Jime	