

Toutes les techniques
des fiches
précédentes doivent
être maîtrisées



O-GURUMA



HARAÏ-TSURI-KOMI-ASHI



SOTO-MAKI-KOMI

Ceinture Marron – Programme debout

⇔ 10 techniques debout avec enchainements, préparation d'attaques et action-réaction

⇔ Avoir son spécial DEBOUT (prestation autour du spécial)

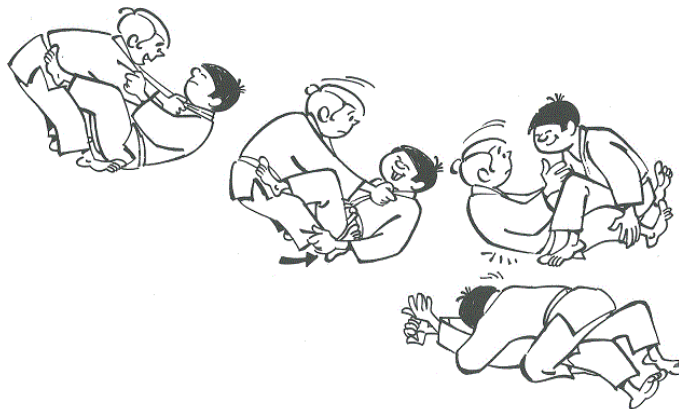


Yoko tomoe nage

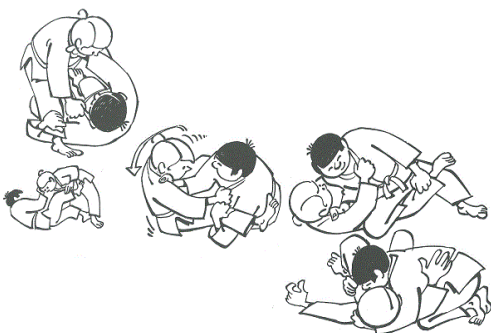


Kata guruma

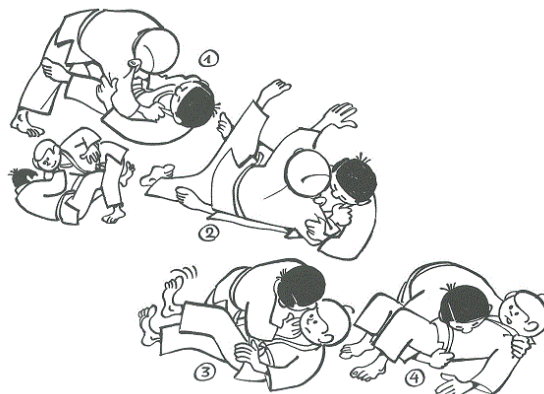
Maitriser
toutes les techniques
et positions de travail
des fiches précédentes



Reprise d'initiative quand uke est debout (exemple)



Reprise d'initiative quand uke est debout
(exemple)



Reprise d'initiative quand uke est debout (exemple)

Ceinture Marron – Programme Sol

⇔ Avoir son spécial au SOL (prestation autour du spécial)

⇔ Savoir reprendre l'initiative dans différentes positions (uke debout/tori sur le dos, uke à genoux/tori à 4 pattes, uke sur le dos/tori entre les jambes)

- ⇔ Maitriser :
- 2 retournements amenant une immobilisation,
 - 1 retournement amenant une clé de bras,
 - 1 étranglement en liaison debout-sol
 - 2 formes de sankaku-jime ,
 - 2 dégagements de jambes,
 - 2 dégagements de bras en position juji-gatame

Pour les clés de bras et étranglements
consulter les fiches spécifiques