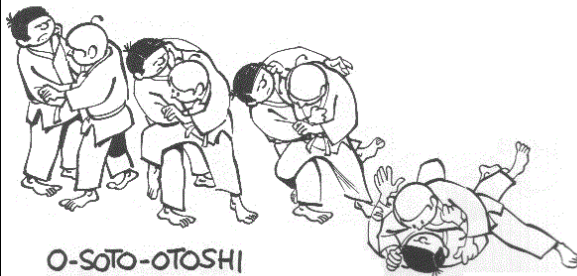


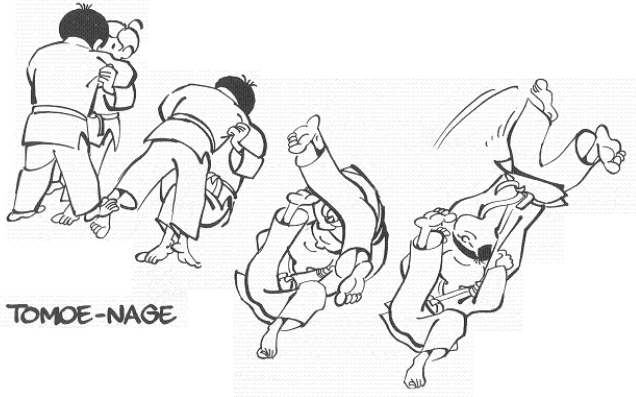
Toutes les techniques des fiches précédentes doivent être maîtrisées



O-SOTO-OTOSHI



Sumi gaeshi



TOMOE-NAGE



Ashi guruma

Ceinture Bleue – Programme debout

⇔ 7 techniques debout avec enchainements et préparation d'attaque

⇔ Avoir son spécial debout (enchainements et différentes amenées)

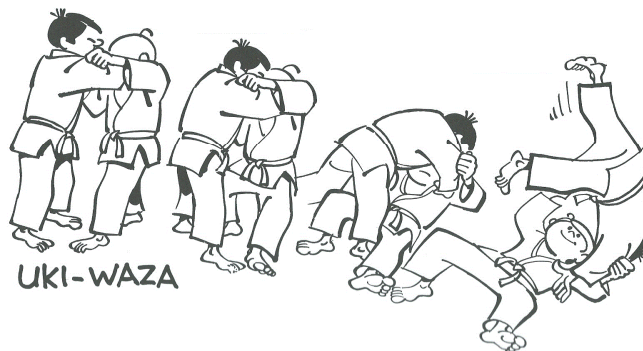
⇔ Sutemi (à partir de minimes)



Ura nage

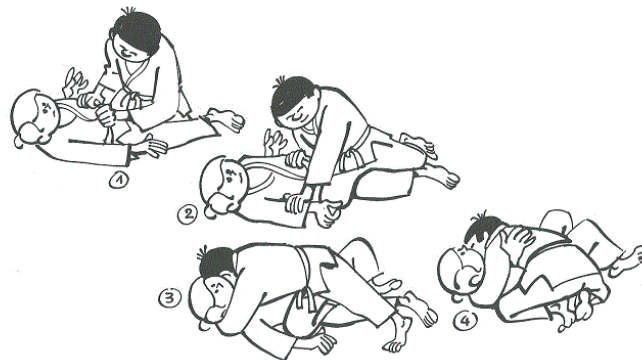


USHIRO-GOSHI

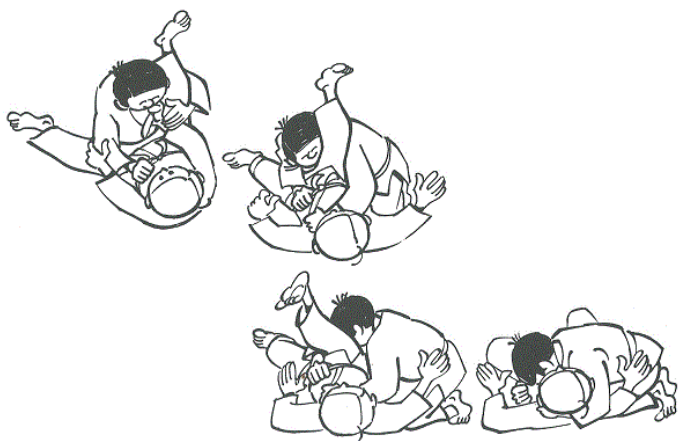


UKI-WAZA

Toutes les techniques et positions de travail des fiches précédentes doivent être maîtrisées



Reprendre l'initiative quand je suis entre les jambes de uke (exemple)



Reprendre l'initiative quand je suis entre les jambes de uke (exemple)



Sankaku-jime

Ceinture Bleue – Programme Sol

- ⇔ 6 retournements ou renversements dans 4 positions de travail différentes
 - ⇔ Reprise d'initiative quand je suis à 4 pattes
 - ⇔ Reprise d'initiative quand je suis entre les jambes du partenaire
 - ⇔ Maîtriser les bases de sankaku jime
- ⇔ Pour les minimes 2 et plus : maîtriser koshi-jime, juji-gatame et sankaku jime

Pour les clés de bras et étranglements, consulter les fiches spécifiques



Reprise d'initiative quand tori est à 4 pattes (exemple)