

Préparation à la ceinture marron

Minimum 120 leçons et dès l'âge de 15 ans

UKEMI - WASA (techniques de chute)

Chute libre (sans contact préalable avec le tatami) à gauche et à droite

Mae-ukemi (Chute avant) de la position debout



NAGE - WASA (techniques de projection)



Uki-waza



Sumi-gaeshi



Hikkomigaeshi



Kata-guruma



Soto-makikomi



Hane-makikomi



Ura-nage



Yoko-guruma

Préparation à la ceinture marron

Minimum 120 leçons et dès l'âge de 15 ans

NAGE - WASA

Exigences au niveau du mouvement

1. Présenter les Nage - wasa, dont 4 techniques des 2 côtés, avec 2 préparations différentes.
2. Présenter son Tokui - wasa avec feinteset famille de projections et enchaînements (concept tactique)
3. Présenter 2 Gaeshi - wasa (techniques de contre) de son Tokui - wasa

KATAME - WASA

Exigences au niveau du mouvement

1. Présenter les Katame - wasa à partir d'une position de base du combat au sol
2. Présenter une entrée en Osae - komi - wasa, Kansetsu - wasa et Shime - wasa lorsque Uke est à 4 pattes et à plat - ventre, en étant au départ:
 - face à lui
 - sur le côté
 - derrière lui, à cheval sur lui

Exigences complémentaires

1. Présenter une liaison "debout / sol" en terminant en Osae - wasa, Kansetsu - wasa et en Shime - wasa:
 - a) consécutivement à une attaque de Tori
 - b) consécutivement à une attaque de Uke
2. Shiai : participation à une compétition nationale
ou
présenter 3 séries du **Nage - no - kata**
ou
autodéfense : défense contre 12 attaques sans arme.

Préparation à la ceinture marron

Minimum 120 leçons et dès l'âge de 15 ans

Kansetsu - wasa (techniques de luxation)



Ude-hishigi-ude-gatame



Ude-hishigi-hiza-gatame



Ude-hishigi-hara-gatame



Ude-hishigi-sankaku-gatame

Shime - wasa (techniques d'étranglement)



Sankaku-jime



Hadaka-jime

Attaque d'une position assise / sur le ventre

1. de face, 2. depuis le côté, 3. à cheval



Attaquer de face



Attaquer depuis le côté



Attaquer à cheval sur le dos