Préparation à la ceinture marron

Minimum 120 leçons et dès l'âge de 15 ans

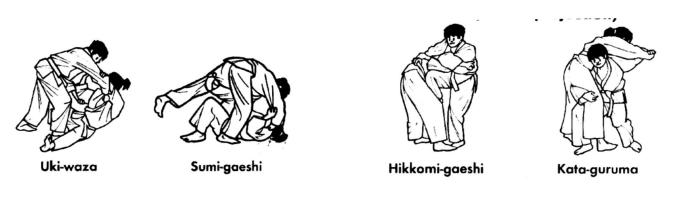
UKEMI - WASA (techniques de chute)

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

Mae-ukemi (Chute avant) de la position debout



NAGE - WASA (technniques de projection)





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)









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