

PASSAGE DE GRADE CEINTURE MARRON

1 - DEMONTRER 5 ATEMIS DIFFERENTS EN DYNAMIQUE

Membres supérieurs	/10
Membres inférieurs	/10
TOTAL	/20

2 - DEMONTRER TROIS DEFENSES SUR ATTAQUES AU COUTEAU / AU BATON

Couteau	/15
Bâton	/15

3 – MONTRER 4 TECHNIQUES DE JUDO EN UCHI KOMI ET EN NAGE KOMI

TOTAL	/20
--------------	------------

4 - MONTRER EN TECHNIQUE DE PROJECTION JUDO ET JUJITSU

Sutemi : Tani otoshi	/5
Forme de technique de jambe : Okuri ashi barai	/5
Forme de technique de hanche : Tsurikomi goshi	/5
Action sur le bras en pivot : Shio nage	/5
Projection par action sur la tête : Kaiten nage	/5
Projection par Sutemi : Yoko guruma	/5
TOTAL	/30

5 - MONTRER EN TECHNIQUE JUDO EN SITUATION

Etranglements : Nami juji jime – Gyaku juji jime	/10
Clés de bras : Juji gatame – Ude garami	/10
Enchaînements d'immobilisations en dynamique	/10
TOTAL	/30

6 – MONTRER EN KATA JUJITSU

Le Goshin jitsu	/20
Défenses libres sur la série A, B, C des vingt imposées	/20
TOTAL	/40

7 - EPREUVES DE RANDORIS (COMBATS)

Sur 2mn Pieds/Poings	/10
Sur 2 mn Saisie Judo	/10
Sur 2 mn Ne waza	/10
TOTAL	/30

TOTAL /200 Obtention du grade de ceinture marron à partir de

120 pts