

PASSAGE DE GRADE CEINTURE MARRON MINIMUM 14 ANS

1 – ARBITRER UN COMBAT

/20

NE WAZA

2 - MONTRER SES SPECIAUX EN SITUATION TECHNIQUE

Immobilisations x2	/10
Etranglements x2	/10
Clés de bras x2	/10
Mobilité au sol	/10
5 Techniques à montrer sans perte de contrôle	/20
TOTAL	/60

3 - ETRE CAPABLE DE

2 retournements avec finalité de 2 immobilisations	/20
2 retournements avec 2 clés de bras	/20
2 retournements avec 2 étranglements	/20
2 passages de garde, Uke sur le dos avec finalisation	/20
Montrer 2 sorties d'immobilisations	/20
Défenses sur clés et étranglements	/20
2 renversements Tori sur le dos	/20
2 dégagements de jambes	/10
2 reprises d'initiative sur attaque d'Uke	/10
3 Etranglements : Kata ha - Te - Nami - Morote jime - Sode guruma	/15
3 Clés parmi : Hara - Iza - Ashi - Juji gatame - Ude garami	/15
TOTAL	/190

4 – NAGE WAZA (TRAVAIL DEBOUT)

Tendoku renshu sur 4 techniques	/10
---------------------------------	-----

5 - TORI EN ATTAQUE DOIT POUVOIR MONTRER (avec partenaire, en tenant compte du déséquilibre, du placement, de la chute et du contrôle) 6 techniques

Ko soto gake - O soto guruma - Hane goshi - Tsuru goshi - Uchi mata - Seoi nage - De ashi barai - Te guruma	/30
3 Sute mis : Ura nage - Yoko tomoe - Uki waza - Soto makikomi	/15
2 enchainements sur esquive	/20
2 enchainements sur blocage	/20
Réaliser une confusion ou feinte	/5
2 contres sur attaque de Uke	/10
10 Uchi komi sur technique avant	/10
10 Uchi komi sur technique arrière	/10
5 Nage komi	/10
TOTAL	/130

6 - TORI EN DEFENSE DOIT POUVOIR MONTRER

Sur attaque d'Uke pendant 30sec. Esquives et blocages	/10
Sortir d'un Kumi kata dominant	/20
TOTAL	/30

7 - SEQUENCES TECHNICO-TACTIQUE SUR SON TOKYU WAZA /20

8 - MONTRER LA 3^e SERIE DU NAGE NO KATA

A droite et à gauche	/30
----------------------	-----

9 - EPREUVES DE RANDORIS FORME YAKU SUKU GEIKO ET COMPETITIONS

Yaku soku geiko sol et debout de 2x2mn	/20
Randoris sol et debout de 2x2mn	/20

TOTAL /530

Obtention du grade de ceinture marron à partir de

300 pts