



PROGRAMME CEINTURE MARRON

quatre ans de pratique avec un minimum de un cours par semaine

Kata immobilisation (Gatame Waza)

forme OMOTE et URA

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• IK-KIO• NI-KIO | <ul style="list-style-type: none">• SAN-KIO• YON-KIO• GO-KIO |
|---|--|

Kata projection (Nage Waza)

forme OMOTE et URA

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• IRIMI NAGE• KOTE GAESHI NAGE | <ul style="list-style-type: none">• SHIHO NAGE• UCHI KAITEN NAGE• TENCHI NAGE |
|---|---|

Techniques, forme omote et ura

Les techniques sont demandées soit en tachi waza (Uke et Tori debout), soit en suwari waza (Uke et Tori à genoux) soit en hanmi handachi waza (Uke debout, Tori à genoux) en forme OMOTE ou URA.

- IRIMI NAGE, KOTE GAESHI NAGE, SHIHO NAGE, IKKIO, UCHI KAITEN NAGE, TENCHI NAGE, NIKIO, KOSHINAGE, SANKYO, UDEKIME NAGE, KOKYU NAGE, SOTO KAITEN NAGE, YONKIO, JUGI-GARAMI, HIJIKIMEOSAE, UDE-GARAMI, GOKIO

Randori (Jyu Waza) (un contre un) Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing

Objectif attendu : *Dernière ceinture avant la noire, il est demandé au candidat d'être rigoureux dans ses techniques, dynamique. Mais également de disposer de qualités humaines qui prédisposeront sa présentation à un grade de ceinture noire.*

