



Savoir démontrer debout :

En plus des techniques des grades précédents

Morote Seoi Nage

Harai Goshi

1 contre sur attaque

1 enchaînement avant/avant

Savoir démontrer au sol

En plus des techniques des grades précédents

Kata Gatame

2 sorties de Hon Gesa Gatame

2 retournements Uke à 4 pattes

1 dégagement de jambe Tori en position supérieure

Connaitre :

le vocabulaire suivant :

Tokui Waza

Goshi Waza

Ashi Waza

Te Waza

les différentes pénalités

le fonctionnement d'un tableau

### **Pré requis**

#### **Tachi Waza**

O Goshi

Ippon seoi Nage

O Soto Gari

Ko Uchi Gari

Hiza Guru-ma

Uki Goshi

O Uchi gari

Ko Soto Gari

De Ashi Barai

1 esquive sur attaque

1 enchaînement arrière/avant

#### **Ne Waza**

Gesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

Kami Shiho Gatame

Ushiro Gesa Gatame

Tate shiho Gatame

Hon Gesa Gatame

Kusure Yoko Shiho Gatame + les sorties

1 retournement Uke à 4 pattes

1 renversement Tori sur le dos, Uke entre ses jambes