



Savoir démontrer debout

En plus des techniques des grades précédents

- a) 6 techniques au choix du candidat
4 techniques au choix du jury

b) Les nouvelles techniques :

Tome nage
Kata Guruma
Tani Otoshi
Utsuri Goshi
Ashi Guruma
O Guruma

Savoir démontrer au sol

En plus des techniques des grades précédents

- a) 6 techniques au choix du candidat
4 techniques au choix du jury

b) Les étranglements

Kata Juji Jime
Hadaka Jime
Okuri Eri Jime

Connaître les termes

Tsuki ashi Ayumi ashi

Connaître la 1ère série (Te Waza) du Nage No Kata

Connaître les repêchages systématiques et double repêchage

Connaître la relation grade/championnat

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	Morote Seoi Nage	Harai Goshi	De Ashi Barai
Tsuri komi goshi	Uchi mata	Ko soto Gake	

Ne Waza

Gesa Gatame	Yoko Shiho Gatame	Kami Shiho Gatame	Ushiro Gesa Gatame
Tate shiho Gatame	Kusure Yoko Shiho Gatame	Kata Gatarite	
2 retournements Uke à 4 pattes		1 renversement Tori sur le dos, Uke entre ses jambes	
1 dégagement de jambe Tori en position supérieure		2 sorties de Gesa Gatame	