Savoir démontrer debout

En plus de techniques des grades précédents

Ko Soto Gari
De Ashi Barai

1 esquive sur attaque
1 enchainement arrière/avant

Savoir démontrer au sol

En plus des techniques des grades précédents

Hon Gesa Gatame
Kusure Yoko Shiho Gatame

1 sortie de Hon Gesa Gatame
1 sortie de Yoko Shio Gatame
1 retournement Uke à 4 pattes
1 renversement Tori sur le dos, Uke entre ses jambes

Connaitre :
le vocabulaire suivant :

Randori	Ippon
Waza Ari	Toketa

les valeurs d'arbitrage

Waza ari	Ippon

le principe de fonctionnement d'une poule

Pré requis

Tachi Waza			
O Goshi	Ippon seoi Nage	O Soto Gari	Ko Uchi Gari
Hiza Guru-ma	Uki Goshi	O Uchi gari	
Ne Waza			
Gesa Gatame	Yoko Shiho Gatame	Kami Shiho Gatame	Ushiro Gesa Gatame
Tate shiho Gatame			