



Savoir démontrer debout

En plus des techniques des grades précédents

b) Les nouvelles techniques :

- Uki Waza
- Kata Guruma
- O Guruma
- Soto Maki Komi
- O soto Otoshi
- Harai Tsuru Komi Ashi

c) Effectuer un travail sur son tokui waza a partir de deux kumi kata différents de Uke

d) Effectuer une travail technique sur deux prises différentes , une avant et une arrière

Savoir démontrer au sol

a) 6 techniques demandées par le jury

b) Les étranglements

- Nami Juji Jime
- Giaku Juji Jime
- Kata Ha Jime

c) Les clefs de bras

- Juji Gatame
- Ude Garami
- Ude Gatame
- Waki gatame
- Hara Gatame

Connaître les 2 premières séries (Te waza et Goshi Waza) du Nage No Kata

Connaître les repêchages en tableau

Tachi Waza			
O Goshi	Ippon seoi Nage	O Soto Gari	Ko Uchi Gari
Hiza Guruma	Uki Goshi	O Uchi gari	Ko Soto Gari
De Ashi Barai	Morote Seoi Nage	Harai Goshi	De Ashi Barai
Tsuru komi goshi	Uchi mata	Ko soto Gake	Tome nage
O Guruma	Ashi Guruma	Utsuri Goshi	Kata Guruma
Tome nage	Tani Otoshi	Kata Guruma	Ashi Guruma
Ne Waza			
Gesa Gatame	Yoko Shio Gatame	Kami Shio Gatame	Ushiro Gesa Gatame
Tate shio Gatame	Kata Gatame	Kusure Yoko Shio Gatame	
1 retournement Uke à 4 pattes		1 renversement Tori sur le dos, Uke entre ses jambes	
Kata Juji Jime	Hadaka Jime	Okuri Eri Jime	