



Savoir démontrer debout :

En plus des techniques des grades précédents

Tsuri komi goshi
Uchi mata
Ko soto Gake

Démontrer 8 techniques de ton choix en déplacement

Effectuer :

une liaison debout/sol sur une prise avant
une liaison debout/sol sur une prise arrière
2 enchaînements sur esquive de Uke
2 enchaînements sur blocage de Uke

Savoir démontrer au sol :

Enchaînements de 6 immobilisations sans perdre le contrôle
Une sortie sur 4 immobilisations différentes
3 retournements Uke à quatre pattes
1 renversement Tori sur le dos Uke entre ses jambes
1 entrée Uke sur le dos Tori entre ses jambes

Connaitre le vocabulaire suivant :

Shizentaï	Hikite
Jigotaï	Tsurite

Connaitre les gestes d'arbitrage
Savoir arbitrer un combat

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

Ne Waza

Gesa Gatame	Yoko Shiho Gatame	Kami Shiho Gatame	Ushiro Gesa Gatame
Tate shiho Gatame	Kusure Yoko Shiho Gatame		Kata Gatame
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	