

Ceinture marron (1 Kyu) : ► noir (1 Dan) :

Nata :

Nage - No - Nata : Les 3 premiers groupes

Yaku - Poku - Geiko : Les deux partenaires devront exécuter des techniques de projection variées, adaptées aux déplacements

Nage - Waza : Techniques de projections :

Cinq techniques de projection imposées par le jury, choisies parmi les techniques du programme ci-dessous.

Ashi - Waza : Techniques de pieds et de jambes :

De - Ashi - Barai

Kiza - Guruma

Passae - Tsuru - Komi - Ashi

O - Poto - Gari

O - Uchi - Gari

Ko - Poto - Gari

Ko - Uchi - Gari

Ohuri - Ashi - Barai

Uchi - Mata

Koshi - Waza : Techniques de hanche :

Uki - Goshi

O - Goshi

Koshi - Guruma

Tsuru - Komi - Goshi

Karai - Goshi

Te - Waza : Techniques des mains et des bras :

Poi - Nage (Ippon, Morote, Eri)

Tai - Otoshi

Mae - Utemi - Waza :

Tomoe - Nage

Dans la démonstration d'une technique de projection, démontrer la forme statique et fondamentale (mains au revers), ensuite passer à une démonstration sur déplacement du partenaire(avant, arrière, latérale, en entrée tournante, en amenant le partenaire derrière toi (bien sûr si la technique le permet), voire entre les différents Kumihata possibles.

Ne - Waza : Techniques au sol :

Cinq techniques imposées par le jury, choisies parmi les techniques du programme ci-dessous :

Oae - Komi - Waza :

Kesa - Gatame

Kuzure - Gosa - Gatame

Kata - Gatame

Kami - Riko - Gatame

Kuzure - Kami - Riko - Gatame

Yoko - Riko - Gatame

Tate - Riko - Gatame

Dans la démonstration, il faut exécuter le mouvement fondamental et deux composantes. Dans la démonstration de la fondamentale, il faut amener l'immobilisation à partir d'une situation réaliste.

Eca : à la suite d'un retournement ou d'une défense.

Shime - Waza :

Kami - Jugi - Jime

Gyaku - Jugi - Jime

Kata - Jugi - Jime

Kadaha - Jime

Okuri - Eri - Jime

Kata - Ka - Jime

Il faut exécuter la technique d'étranglement dans sa forme fondamentale ainsi que deux composantes, si possible dans des positions de départ différentes.

Kansetsu - Waza :

Ude - Gatame

Juji - Gatame

Riza - Gatame

Waki - Gatame

Kara - Gatame

Ude - Garami

Il faut exécuter la technique de clé dans sa forme fondamentale ainsi que deux composantes, si possible dans des positions de départ différentes.