



Obtention de la ceinture blanche et jaune

minimum 7 ans

Les chutes: (Ukemi)

- 1) UshiroUkemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)

TashiWaza : (Technique debout)

2 techniques au choix.

Ne Waza (Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

2 techniques au choix au départ d'une position réaliste (retournement, entrée, ...)