



Obtention de la ceinture orange et verte

minimum 11 ans

Les chutes:(Ukemi)

- 1) Ushiro Ukemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) Mae Ukemi

Tashi Waza: (Technique debout)

- 10 techniques au choix dont au moins :
- 2 Ashi waza, 2 Koshi waza et 1 Te waza
 - 3 vers l'avant et 3 vers l'arrière

Ne Waza:(Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

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

Exécution de la technique suivit d'une variante

Passage d'une technique à l'autre