



Obtention de la ceinture verte et bleue

minimum 13 ans

Les chutes:(Ukemi)

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

Tashi Waza: (Technique debout)

- 16 techniques au choix dont au moins :
- 4 Ashi waza, 4 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):

Toutes les techniques (7) au départ d'une position réaliste
Exécution de la technique suivit de 3 variantes
Passage d'une technique à l'autre

ShimeWaza (technique d'étranglement):

4 techniques au choix avec de 2 variantes

KansetsuWaza (technique de clé):

4 techniques au choix avec de 2 variantes

Nage No Kata:(Kata des projections)

Te Waza