



## Obtention de la ceinture marron (1<sup>er</sup> kyu) (minimum 14 ans)

**Les chutes:(Ukemi)** : UshiroUkemi, Yoko Ukemi et Mae Ukemi (migi et hidari).

**YakuSoku Seiko** : projection avec déplacements libres et variés.

**Uchi Komi** : en tachi waza et ne waza.

### **Tashi Waza:(Technique debout)**

Les 17 techniques des feuilles jointes.

*Pour chaque technique:*

- une combinaison (2 attaques successives du même judoka)
- un enchaînement (1 technique en réaction à l'attaque du partenaire)

### **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):**

Les 6 techniques des feuilles jointes avec de 2 variantes

**KansetsuWaza (technique de clé):**

Les 6 techniques des feuilles jointes avec de 2 variantes

### **Nage No Kata :(Kata des projections)**

Les trois premiers groupes (Tori et Uke) : Te-waza, Koshi-waza et Ashi-waza