



Obtention de la ceinture orange et jaune

minimum 9 ans

Les chutes:(Ukemi)

- 1) UshiroUkemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) Mae Ukemi (départ debout et arrivée au sol)

Tashi Waza:(Technique debout)

6 techniques au choix dont au moins :

- 2 Ashi waza, 2 Koshi waza
- 2 vers l'avant et 2 vers l'arrière

Ne Waza:(Technique au sol)

4 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