



Passage de Grade Marron

<u>1 – Vocabulaire & arbitrage</u> Savoir arbitrer Le code moral : réalisation de soi et responsabilité	/10
<u>2 – Mobilité judo</u> Mobilité au sol par 2	/5
<u>3 – Ne-waza (travail au sol)</u> Système d'attaque Kansetsu waza : ude-gatame, waki-gatame Shime-waza : Morote-jime, Kata-ha-jime	/20
<u>4 – Tachi-waza (travail debout)</u> Système d'attaque + liaison debout sol	/20
<u>5 – Technique</u> Te-waza : Kuchiki-taohi, Te-guruma Koshi-waza : Utsuri-goshi Sutemi-waza : Yoko-tomoe-nage, Ura-nage, Yoko-wakare	/10
<u>6 – Randori & exercice d'application</u>	/5
<u>7 – Nage-no-Kata</u> : 3 premières séries (minimum 15/20)	/20
<u>8 – Comportement et engagement</u>	/10
Total (minimum 60/100)	/100



Technique Grade Marron

Ne-waza

Kata-ha-jime



Ude-gatame



Waki-gatame



Morote-jime



Tachi-waza

Te-waza
Technique de bras



Kuchiki-taoshi



Te-guruma

Koshi-waza
Technique de hanche



Utsuri-goshi

Sutemi-waza
Technique de sacrifice



Yoko-tomoe-nage



Ura-nage



Yoko-wakare