CEINTURE MARRON

MODULE 1 – LES CHUTES

- 4 chutes parfaitement réalisées à droite et à gauche

MODULE 2 – TACHI WAZA - JUDO DEBOUT

- Uchi Komi et Nage Komi sur technique de ton choix
- 5 projections différentes quand « uke » pousse dont 1 LDS
- 4 projections différentes quand « uke » tire dont 1 LDS
- 1 projection latérale sur balayage.
- 2 projections quand Uke se déplace sur le coté (coté manche + revers)
- 2 projections quand « uke » se déplace en cercle (côté manche tenue)
- 2 balances différentes(av/ar et ar/ av) après esquive
- Deux esquives différentes (une sur projection avant / une sur projection arrière)
- 3 contre prises

MODULE 3 – NE WAZA - JUDO SOL

5 retournements ou renversements différents parmi les positions suivantes :

- Tori est sur le dos, Uke est entre ses jambes (Uke est dans « la garde » de Tori)
- Uke est sur le dos, Tori est entre ses jambes (Tori est dans « la garde » de Uke)
- Uke est à quatre pattes avec Tori de face et/ou à cheval et/ou sur le côté
- Dégagements de jambes (la demi-garde)

2 passages de garde (1 entre les jambes + 1 à l'extérieur)
5 immobilisations différentes dont 1 shiho et un Geza
5 sorties d'immobilisations dont 1 shiho et un Geza et une reprise entre jambe.
2 techniques de soumissions (kansetsu waza / shime waza)

MODULE 4 – NAGE NO KATA

Je connais les trois premières séries du nage no kata dans le rôle de TORI et de UKE.

MODULE 5 – VIE DE CLUB

Participation à au moins 2 animations où ton club participe.