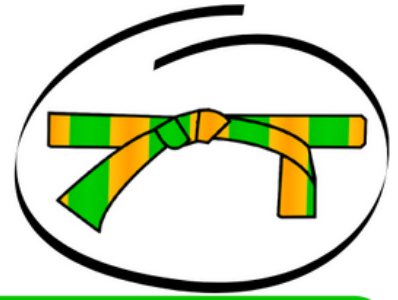


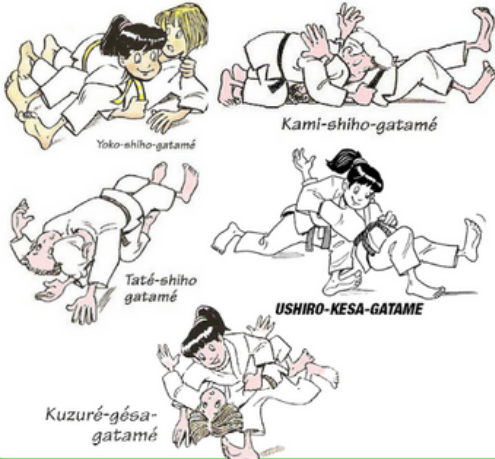
Programme de grades

Ceinture Orange verte



Les immobilisations:

Je sais Immobiliser et réaliser les sorties



Les Techniques au Sol



Les retournements:



Les Techniques Debout

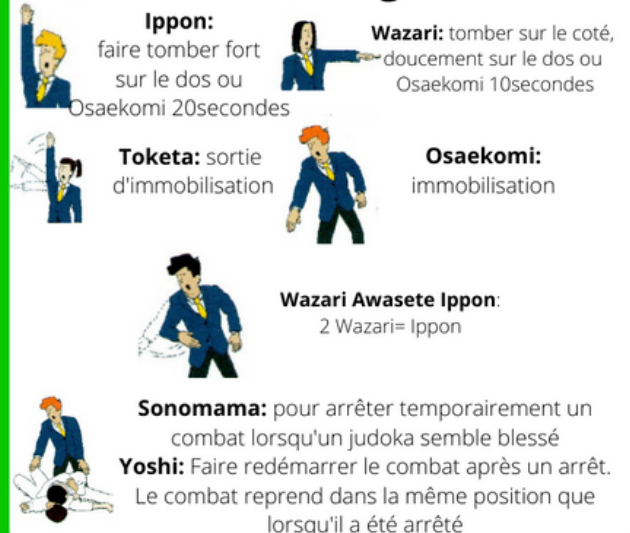


Démonstration Technique

Je démontre ma technique préférée et une technique de la liste:

- en statique
- dans 3 ou 4 déplacements
- en liaison debout- sol
- quand mon partenaire esquive
- quand mon partenaire bloque
- en contre attaque
- en Ju Jitsu

L'arbitrage



Les Méthodes d'entrainement

Uchi Komi et Nage Komi: Statique et déplacement sur deux techniques différentes

Yaku soku geiko: "randori très souple" où les deux judokas tentent de se faire chuter sans jamais bloquer mais en enchainant des techniques.