

Blanche/Jaune

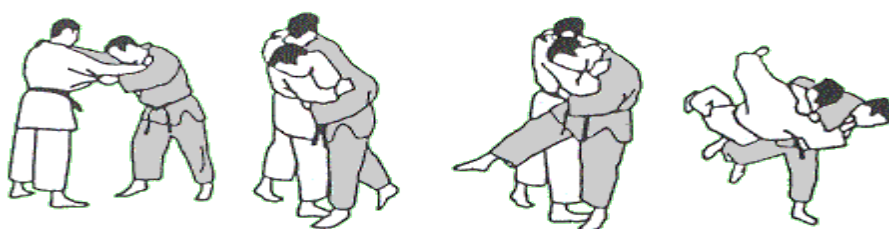
DEBOUT:

Exercices: Noeud de ceinture + Roulade avant + chutes avant et arriere

O-Goshi



O-Soto-Gari



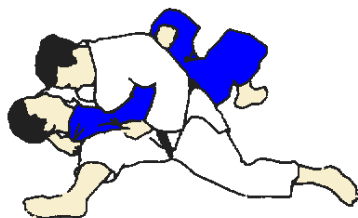
De-Ashi-Barai



SOL:

Exercices: 3 retournements quatre pattes

Hon Gesa Gatame



Kami-Shiho-Gatame



Yoko-Shiho-Gatame



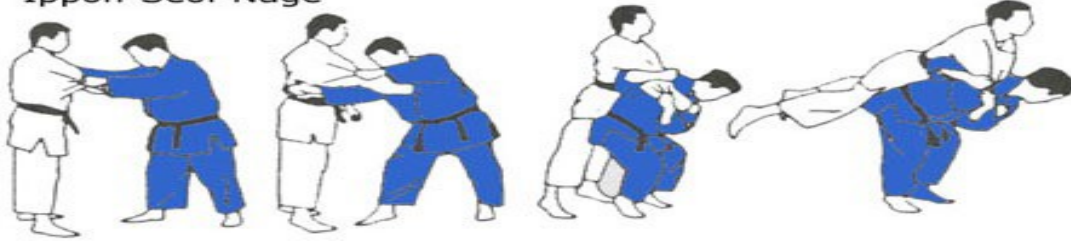
Jaune

DEBOUT:

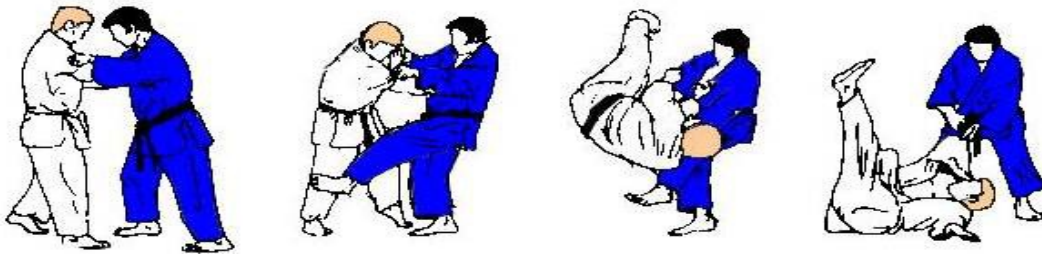
Exercices: Précédents + roulade arrière + chute latérale

Techniques précédentes+

Ippon-Seoi-Nage



Hiza Guruma



Uki-Goshi

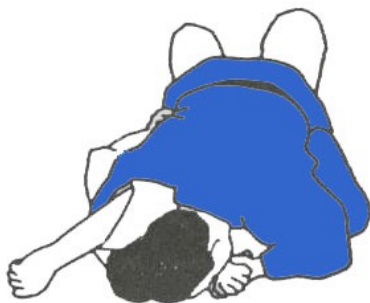


SOL:

Exercices: 4 retournement 4 pattes + 1 à plat ventre + 1 sortie d'immobilisation.

Techniques précédentes+

Kuzure-Tate-Shiho-Gatame



Kata-Gatame



Jaune/Orange

DEBOUT:

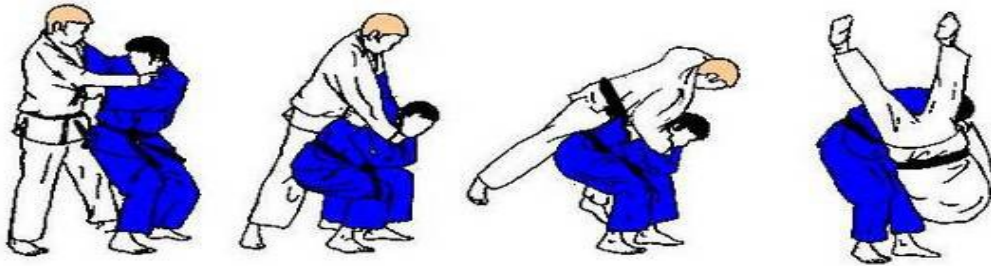
Exercices: Précédents + 2 enchainements de techniques + chutes avec prise d'élan

Techniques précédentes+

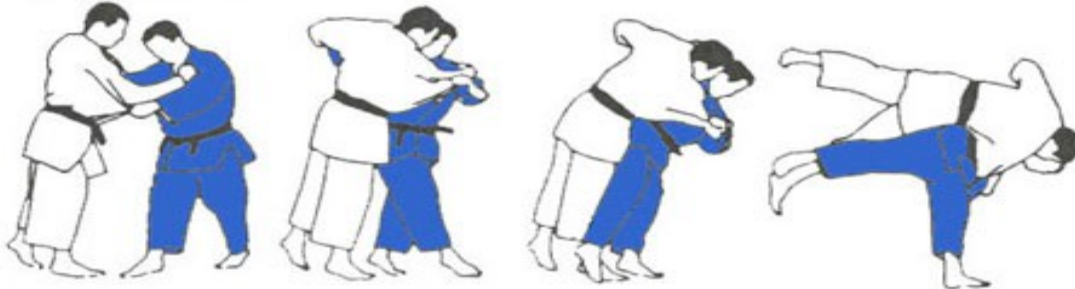
Morote Seoi Nage



Tsuri Komi Goshi



Harai-Goshi



SOL:

Exercices: 5 retournements 4 pattes+ 2 à plat ventre + 2 sorties d'immobilisations.

Techniques précédentes+

Ushiro-Gesa Gatame



Orange

DEBOUT:

Exercices: 4 enchainements technique avant/ arrière - arrière/avant+ 1 enchainement debout sol + chute faciale + chute par dessus un partenaire en boule au sol.

Techniques précédentes+

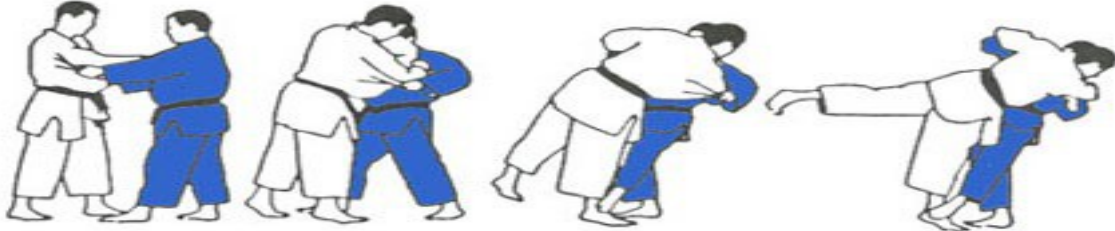
O-Uchi-Gari



Ko-Uchi-Gari



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



SOL:

Exercices: 6 retournements 4 pattes + 3 sortie d'immo sur 3 technique différentes + 2 retournements plat ventre + sortie entre les jambes du partenaire.

Techniques précédentes +

Makura-Gesa-Gatame



Orange / Verte

DEBOUT:

Exercices : 5 enchainements avant/avant - arrière/arrière - avant/arrière - arrière/avant + 2 enchainements debout/sol + 1 enchainements quand le partenaire tombe à genoux + enchainement chutes avant droite / gauche

Techniques précédentes+

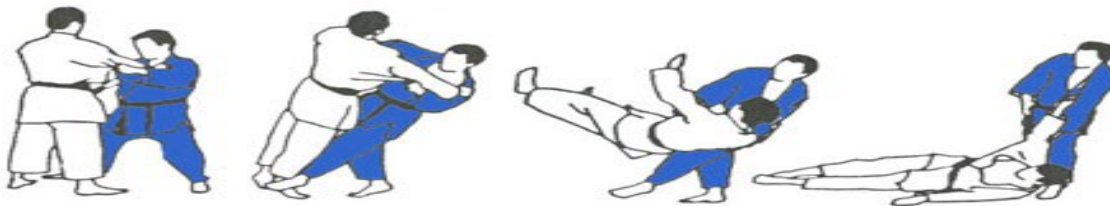
Tai-Otoshi



Hane-Goshi



Okuri-Ashi-Barai



SOL:

Exercices:

7 retournements 4 pattes+ 2 plat ventre+ 4 sortie d'immo sur 4 technique différentes + 2 variante de sortie sur hon gesa et kami + 1 kuzuré sur une technique au choix + sortie entre les jambes du partenaire.

+ Techniques précédentes + enchainement des 7 techniques en étoile (contrôle du partenaire)

Verte

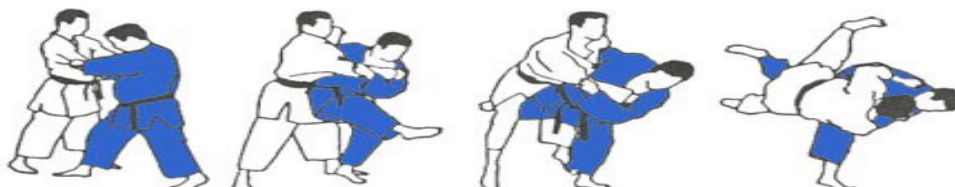
DEBOUT:

Exercices:

6 enchainements avant/avant - arrière/arrière - avant/arrière - arrière/avant + 2 enchainements debout/sol + 2 enchainements quand le partenaire tombe à genoux + enchainement chutes avant droite / gauche par dessus un partenaire en boule

Techniques précédentes+

Uchi-Mata



Koshi-Guruma



Ko-Soto-Gari



SOL:

Exercices:

7 retournements 4 pattes+ 2 plat ventre+ 2 sorties d'immo sur 4 techniques de bases + 3 kuzuré sur 3 techniques au choix + sortie entre les jambes du partenaire.

+ Techniques précédentes + 7 techniques en étoiles avec partenaire qui se débat + les noms des techniques donné par l'élève.