

Acquis technique minimum

pour la ceinture Marron 1er Kyu

UV1 Projections:

- O Goshi
- O soto gari
- Hiza nage
- Ippon seioie nage
- Haraï goshi
- O uchi gari
- Shiho nage
- Ippon seioie nage
- Te otoshi
- Uchi keten nage
- Tomoe nage
- Ude kime nage
- Kata guruma

UV2 Atémis :

- Mae geri
- Yoko geri
- Oie tsuki
- Tesho
- Gyaku tsuki
- Shuto
- Tsuki age
- Ushiro geri
- Mawashi tsuki
- Mae te tsuki
- Mikazuki geri

UV3 Contrôles

- Kote geashi
- Kote mawashi
- Juji gatame
- Yuki chigae
- Kata te jime
- 4 Immobilisations
- Tekubi osae
- 3 clés de jambe
- Kata ha jime
- Hadaka jime
- Waki gatame
- Ude gatame
- Hiza gatame

UV4 Situations et Combats

- Le candidat devra faire, un kagari geïko d'atemi un kagari geïko de projection d'une durée de 2mn et quatre mises en situations par tirage au sort.

UV5 Kata

- Le candidat présentera les 12 premières techniques du goshin jitsu dans le rôle du défenseur

UV6 Connaissances culturelle

- Le candidat devra répondre à une question, apprêt tirage au sort, sur ses connaissances couvrant la culture des arts martiaux Japonais.

Le passage de grade se déroulera sous forme de tirage au sort pour les UV 1, 2, 3 et une partie de 4