

## PROGRAMME POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE MARRON

<p><b>Je suis ceinture bleue</b></p>	<p><u>Osae-komi-waza:</u>  - Tout  - Yaku-soku-geiko</p> <p><u>Shime-waza:</u>  - Juji-jime (nami,kata,gaku)  - Hadaka-jime  - Okuri-eri-jime  - Kata-ha-jime</p> <p><u>Kantsetsu-waza:</u>  - Ude-garami  - Juji-gatame  - Ude-gatame  - Hiza-gatame  - Waki-gatame  - Hara-gatame</p>	<p><u>Nage-waza:</u>  - Voir bleue + déplac. + hidari  - Harai-tsurei-komi-ashi  - O-guruma  - O-soto-otoshi  - Soto-maki-komi  - Uki-waza  + combinaisons(3)  + enchainements(3)  + tokui-waza  + yaku-soku-geiko</p> <p><u>Nage-no-kata</u>  - Saluts + 1ère, 2ème et 3ème séries</p>
<p><b>Harai-tsurei-komi-ashi</b>  Balayage du pied en pêchant</p> 	<p><b>O-guruma</b>  Grand enroulement</p> 	<p><b>O-soto-otoshi</b>  Grand renversement extérieur</p> 
<p><b>Soto-maki-komi</b>  Enroulement extérieur</p> 	<p><b>Uki-waza</b>  Sutémi latéral avant</p> 	



*Kuzushi : déséquilibre*



*Tsukuri : préparation*



*Kake : projection*

**Nage-no-kata**  
(3ème série) : Ashi-waza



*Okuri-ashi-barai*



*Sasae-tsuri-komi-ashi*



*Uchi-mata*