

**1) Avoir 14 ans.**

**2) Me présenter avec mon passeport sportif au passage de grade (si j'en possède un 📄)**

**3) Respecté le code moral du JUDO.**

**4) Connaitre les termes d'arbitrage.**

**5) Savoir démontrer au sol :**

a. Le programme des ceintures précédentes.

b. Les étranglements :

I. **HADAKA JIME** ()

II. **OKURI ERI JIME** ()

III. **KATA HA JIME** ()

c. Les clés de bras :

I. **UDE GARAMI** ()

II. **WAKI GATAME** ()

III. **HARA GATAME** ()

**6) Savoir démontrer debout :**

Les vingt et une projections des ceintures précédentes.

Les nouvelles techniques :

I. **UKI WAZA** ()

II. **KATA GURUMA** ()

III. **O GURUMA** ()

**SOTO MAKI KOMI** ()

**O SOTO OTOSHI** ()

VI. **HARAI TSURI KOMI ASHI** ()

**7) Etre présent régulièrement aux cours de judo.**

## LES NOUVEAUX ETRANGLEMENTS



HADAKA JIME OKURI ERI JIME



KATA HA JIME

## LES NOUVELLES CLES DE BRAS



UDE GARAMI WAKI GATAME



HARA GATAME

LES NOUVELLES PROJECTIONS



UKI WAZA



KATA GURUMA

O-Guruma



O GURUMA

Soto-Maki-Komi



SOTO MAKI KOMI

O SOTO OTOSHI

HARAI TSURI KOMI ASHI