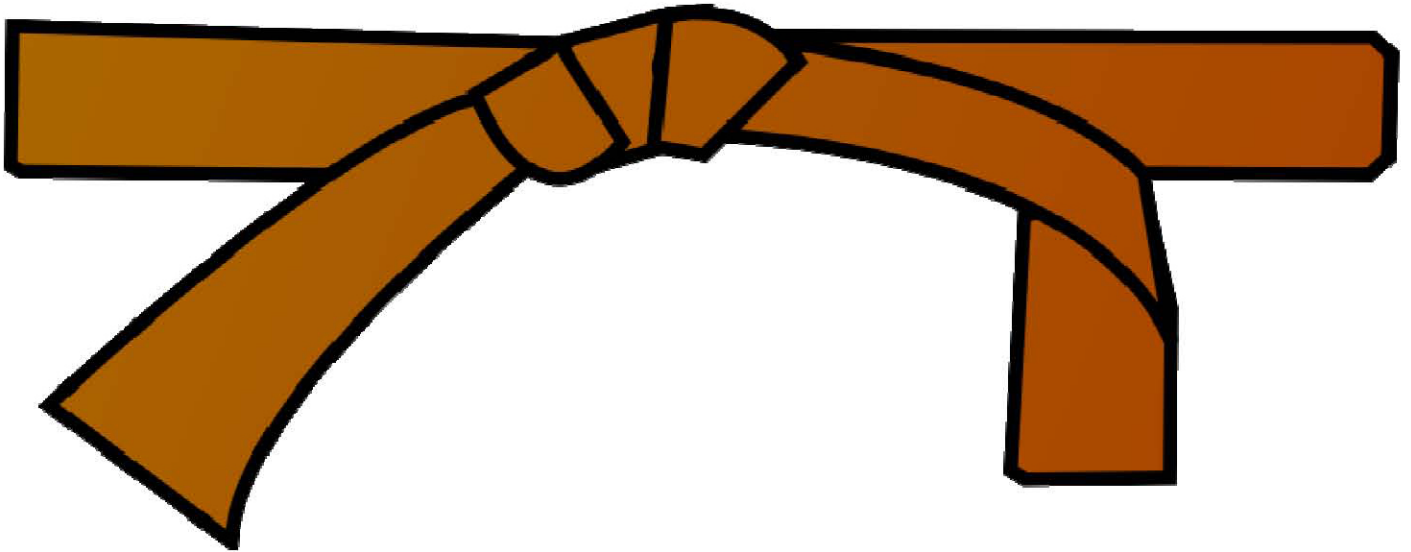


Pour obtenir ma ceinture

Marron



Je dois...

- 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 :**
 - a. Les vingt et une projections des ceintures précédentes.
 - b. Les nouvelles techniques :
 - i. **UKI WAZA** ()
 - ii. **KATA GURUMA** ()
 - iii. **O GURUMA** ()
 - iv. **SOTO MAKI KOMI** ()
 - v. **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