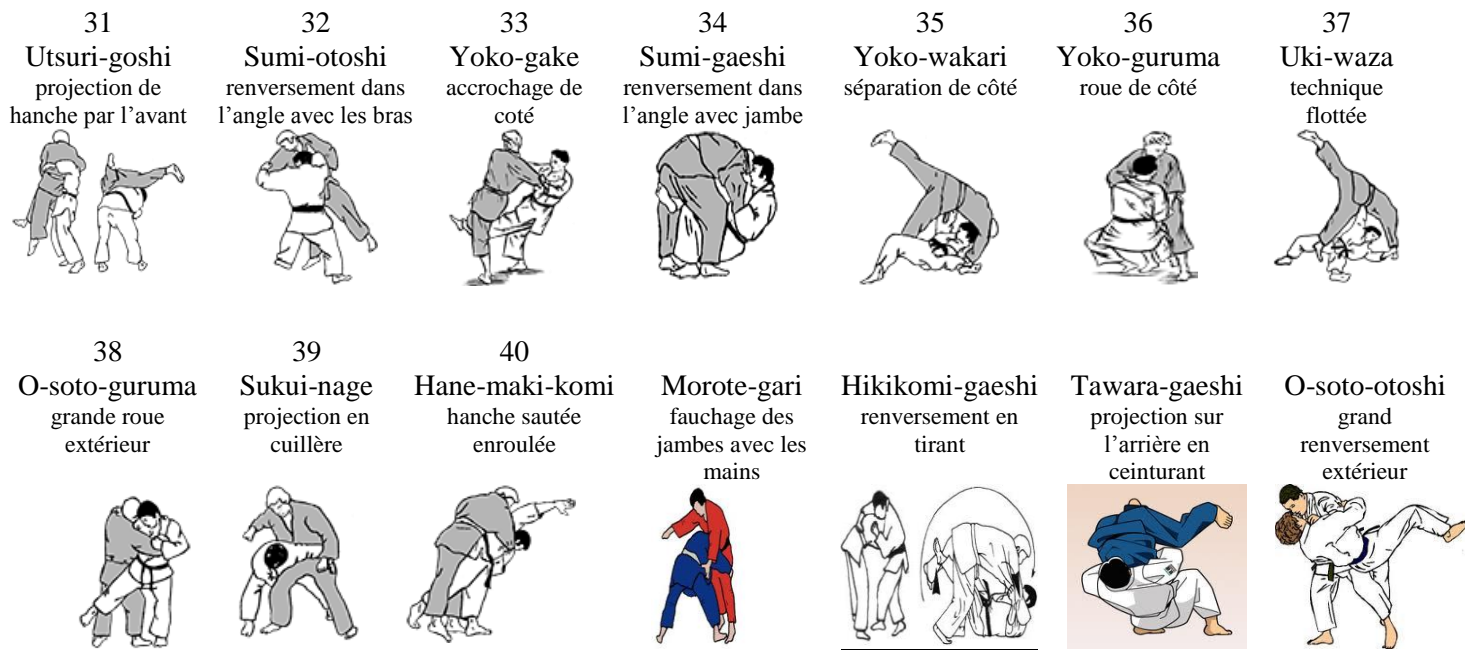


PROGRAMME TECHNIQUE
CEINTURE BLEUE
POUR PASSER A LA
CEINTURE BLEUE/MARRON ET MARRON

GROUPE TECHNIQUE TACHI-WAZA : (Techniques debout)



GROUPE TECHNIQUE NE-WAZA : (Techniques au sol)

KANSETSU-WAZA : (Techniques de clef de bras)



TECHNIQUE DE RETOURNEMENT :

4. Tori la jambe prise.
5. Tori à 4 pattes.
6. Tori assis Uke entre les jambes.

GROUPE D'ENCHAINEMENTS DEBOUT SOL :

Projection et Osaekomi-waza
 Projection et Shime-waza
 Projection et Kansatsu-waza

EXERCICES YAKU-SOKU-GEIKO: (Exercice libre en déplacement)

DEMONSTRATION DU NAGE-NO-KATA: (3 séries)