

Examen ceinture marron (1er Kyû)

<u>Suwarî Waza</u>	Shômen Uchi	Ikkyô, Nikyô, Sankyô, Yonkyô, Gokyô Irimi-nage (Omote et Ura) Kote-gaesh (Uke se lève)
<u>Hanmi Handachi Waza</u>	Katate-dori	Shihô-nage Ikkyo (Départ Tenkan) Kaiten Nag (Tenkan puis Uchi et enfin Soto. Aller chercher son Uke)
	Chûdan Tsuki	Kote-gaeshi
<u>Tachi Waza</u>	Kata-dori	Ikkyô Nikyô
	Kata-dori Men Uchi	Ikkyô Kote-gaeshi Shihô-nage (tête)
	Ryôte-dori	Tenchi-nage
	Yokomen Uchi	Ikkyô (Kihon d'abord)) Shihô-nage Koshi-nage (Ikkyô/Sankyô) Irimi-nage
	Mae Ryôkata-dori	Kokyu-nage (Kokyû-Hô)
<u>Ushiro Waza</u>	Ryôte-dori	Ikkyô (jambe et déséquilibre: très bas) Irimi-nage Kote-gaeshi Shihô-nage Koshi-nage (Ikkyô/Sankyô)
<u>Suburi Ken</u>		
<u>Tachi Waza</u>	Ryôte-dori	Kokyû-Hô

A valider :

Bien terminer les finales et solliciter son UKE

Respecter l'intégrité de son UKE

Du dynamisme dans le travail

PAS DE PRECIPITATIONS

Reprendre sa distance après chaque technique