

## Programme Ceinture Bleue

	<u>Kata Guruma</u>	<u>Sumi Gaeshi</u>	<u>Yoko Guruma</u>	<u>Ura Nage</u>	<u>Utsuri Goshi</u>	<u>Uki Goshi</u>
<p>1a. Techniques debout (Tachi Waza) et 2a. Techniques au sol (Ne Waza)</p>						
	<u>Te Guruma</u>	<u>Kuchiki Taoshi</u>	<u>Ude Ishigi Jugi Gatame</u>	<p>7. Nage No Kata - Séries 1 et 2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Uki-Otoshi</p>  <p>Ippon-Seoi-Nage</p>  <p>Kata-Guruma</p>  </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>1ère Série</p>  </div> </div>		
3. Situations debout	Savoir faire une esquivé, un enchainement, un contre, une confusion			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Uki-Goshi</p>  <p>Harai-Goshi</p>  <p>Tsuri-Komi-Goshi</p>  </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>2ème Série</p>  </div> </div>		
4. Situations au sol	Savoir faire Sankaku Jime avec un partenaire entre les jambes Savoir étrangler un partenaire à 4 pattes					
5. Culture Générale	Que veut dire Tachi Waza ?					
	Que veut dire Ne Waza ?					
	Que veut dire Yakusoku Geiko ?					
6. Engagement Personnel	Participation à au moins une compétition officielle dans la saison					
	Arbitrage à au moins une des animations organisées durant la saison					
	Accompagnement à un cours de plus jeunes avec son prof. durant la saison					