

1^{er} DAN ART DU COMBAT JUDO JUJITSU TRADITIONNEL

Grade Technique

Age minimum : 16 ans

Délai de présentation : 1 an

Préparation KATA

NAGE NO KATA (3 Séries)

TACHI WAZA : Présentation de 4

techniques

- * 2 choisies par le candidat, développées sommairement**
- * 2 imposées par le jury**

NE WAZA : Techniques choisies par le jury

- *1 Osae-komi**
- *1 Kansetsu-waza**
- *1 Shime-waza**
- *1 Retournement**
- *1 entrée de face**

EXERCICES : Tout ou partie à la demande du jury

- *Uchi komi**
- *Yakusoku-geiko**
- * Sotai-rendshu :Goho-geri et déplacements**
- * Randori debout**



N'oubliez pas de remplir votre dossier de Carrière indispensable pour la Commission Nationale des Grades,