

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-rensu :Goho-geri et déplacements
- * Randori debout



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