

Programme Ceinture Marron / Brune

Groupe 2 : Tachi Waza (debout)		
Toutes les techniques des feuilles de programme de la ceinture blanche à bleu doivent être connues		
Démontrer en statique et en déplacement, une technique choisie par le professeur		
Démontrer une technique sous forme de Tandoku Renshu (entraînement en solitaire), Uchi Komi (répétition sans chute) et Nage Komi (répétition avec chutes)		
Démontrer sous forme de Uchi Komi statique, pour chaque direction (Avant Droit, Avant Gauche, Arrière Droit, Arrière Gauche), une technique adaptée de votre choix		
Montrer au choix sous forme de Nage Komi en déplacement : a. Sur recul d'Uke : 1 technique avant et 1 technique arrière. b. Sur avancé d'Uke : 1 technique avant et 1 technique arrière. c. Sur déplacement latéral coté manche d'Uke : 1 technique coté manche et 1 technique coté revers. d. Sur déplacement latéral coté revers d'Uke, 1 technique coté revers et 1 technique coté manche.		
Savoir démontrer les situations suivantes : 2 enchaînements sur une esquive d'Uke après une attaque avant et une attaque arrière. 2 enchaînements sur un blocage de Uke après une attaque avant et une attaque arrière. 1 contre après une attaque de Uke de votre choix.		
Choisir une technique et présenter cette technique		
Groupe 3 : Ne Waza (sol)		
Démontrer 4 d'immobilisations (Osae Kmoi Waza)	Démonstration d'une liaison debout sol	Retournement puis immobilisation lorsque Uke est à 4 pattes
Démontrer 2 étranglements (Shime Waza)	Savoir faire Juji Gatame dans plusieurs positions	Retournement puis étranglement lorsque Uke est à 4 pattes
Démontrer 2 luxations (Kansetsu Waza)	Savoir faire Sankaku Jime dans plusieurs positions	Retournement puis luxation lorsque Uke est à 4 pattes
Groupe 4 : Culture Générale Judo et Ju-Jitsu		Groupe 9 : Ju Jitsu
Tous les termes acquis de la ceinture blanche à la bleue (cf. programmes de ces ceintures)		Séries A et B : les 10 attaques-défenses imposées
Groupe 8 : Engagement Personnel		
Participation à une compétition officielle dans la saison.	Accompagnement d'un cours de plus jeune avec son professeur durant la saison.	
Arbitrage lors d'une des 4 animations organisés durant la saison.	Au delà de l'aspect technique, chaque élève sera apprécié sur son comportement à l'entraînement et en compétition	
Groupe 7 : Nage No Kata		
Série 1 : Te Waza (Uki Otoshi, Seoi Nage, Kata Guruma)	Série 2 : Koshi Waza (Uki Goshi, Harai Goshi, Tsurikomi Goshi)	Série 3 : Ashi Waza (Okuri Ashi Harai, Sasae Tsurikomi Ashi, Uchi Mata)