



Ceinture bleue

Adultes + de 16 ans

Perfectionnement individuel

Amélioration des postures et des habilités techniques fondamentales

Découverte de nouvelles techniques

Amélioration liaison avec les clefs et les étranglements

Les comportements attendus pour ce grade

Autres que les grades précédents

- Autorisé à aider lors de l'organisation du tournoi du club (commissaire sportif et arbitrage éducatif)
- Connaissance des différentes méthodes d'entraînement (uchi komi,...)
- Diriger un échauffement de cours et un échauffement préparation à la compétition.
- Affiner la notion d'entraide et d'échange.
- Connaître les règles de compétitions,
- Etre assidu impérative en cours
- Participation aux compétitions.

Kata

**Etude et réalisation de la 1ère et 2<sup>ème</sup> série  
du Nage No Kata**

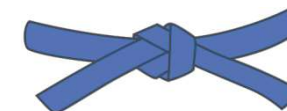
Sonomama *ne bougez plus*

Yoshi *reprenez*

Hantei *décision*

Rei *Saluer*

Minosuke Kawashi (10<sup>°</sup>dan) arrivé en France en 1935,  
disciple du fondateur



**NAGE-WAZA :**

**Démonstration de 5' minimum**

- Kyo de 1 à 4.
  - Techniques obligatoire : Soto Maki Komi, Sumi Gaeshi, Kata Guruma.

Etude plus personnelle sur la création du déséquilibre à partir de la notion d'action/réaction.

- Démonstration technique de Jujitsu : (2' minimum)
  - A partir de saisies et de coups.

**NE-WAZA :**

Réalisation d'une démonstration technique à partir d'une situation au sol :

- Enchainements avec Shime Waza (5) et Kantsetsu Waza (5)
- Enchainements sur les immobilisations.

Notion de création d'action/réaction mise en avant.