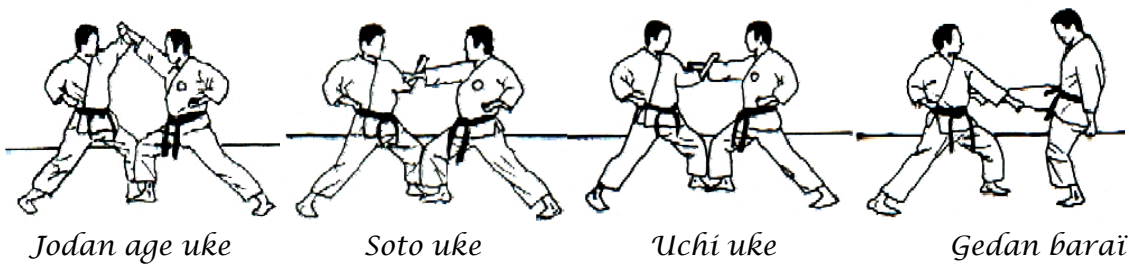


Programme technique pour la ceinture MARRON



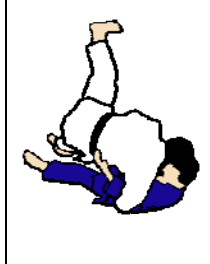
Atemi :

- ⇒ *Kakari geiko d'atemi*
- ⇒ *Démonstration des techniques de blocage*



Nage Waza :

- ⇒ *Présentation de Nage komi sur les techniques imposées*
- ⇒ *Présentation de Uchi komi sur 2 techniques imposées*

<i>Ushiro goshi</i>	<i>Tomoe nage</i>	<i>Yoko guruma</i>
		

Ne waza :

- ⇒ *Démonstration des techniques en situation d'agression jujitsu*
- ⇒ *Démonstration des techniques en situation de combat judo*



Sankaku jime



Ashi gatame jime



Hara gatame



Ashi gatame



Hiza gatame

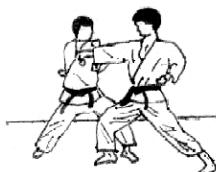
Démonstration des techniques imposées jujitsu en situation d'agression :



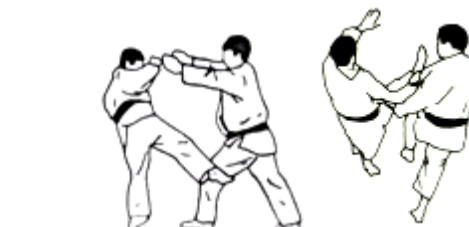
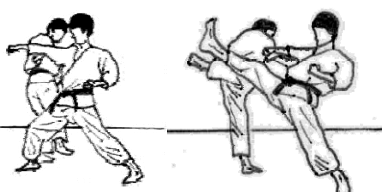
Kokyu nage



Ushiro mawashi barai



Ura mawashi barai



O mawashi barai

Démonstrations de défense libre sur :



Démonstration des 3 premières techniques de la série A (saisie) de la série B (ceinture), de la série C (atemi) et de la série D (armes) des techniques imposées :



Démonstration des 12 premières techniques du Goshin jitsu :

