

Grade Jaune

Sommaire

1. Educatifs

2. Travail debout

3. Travail au sol

Educatifs

- Langouste
- Carré
- Sortie des hanches à deux

Travail debout

- Attaque : Attaque de Jambe simple en rotation
- Combinaison : Main au genou
- Défense : allonger contrôle bras tête passage arrière

Travail au sol

Position : Garde Fermée

- Attaque : clef Kimura
- Combinaison : renversement Kimura
- Défense : défense contre clef Kimura

Position : Passage Fermé

- Attaque : se lever / passer genou
- Combinaison : dos rond pour ouvrir la garde / passer dessous
- Défense : renversement talons

Position : croix

- Attaque : Ude Garami (Kimura)
- Combinaison : Juji-gatamé
- Défense : passage en quadrupédie