

Passage de grade ju-jitsu

Ceinture ORANGE

BASES

Nœud de ceinture
1 chute avant à droite
1 chute avant à gauche
1 chute arrière

ATEMIS

5 coups de poings
3 coups de pieds

TECHNIQUE

2 étranglements
ou 2 clés de bras
ou 1 étranglement + 1 clé de bras (à définir par le pratiquant)

GENTILS ET MECHANTS

3 ripostes avec enchainements sur l'attaque d'un méchant

DUO-SYSTEME

Série n°A
Série n°B (les 3 premières)

RANDORI

30 secondes d'attaques et de ripostes/blocages
Ou 1 minute si attaques et ripostes/blocages + enchainements au sol

