







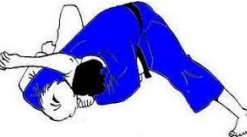





## Programme Ceinture Jaune-Orange

|  | <u>Harai Goshi</u>  | <u>Morote Seoi Nage</u>   | <u>Eri Seoi Nage</u>   | <u>Hiza Guruma</u>  | <u>Kubi Nage</u>  | <u>Ko Soto Gari</u>   |
|--|---|---|--|---|---|---|
| 1. Techniques debout (Tachi Waza)  |  |  |   |  |  |  |
|  | <u>Sankaku Jime</u>   | <u>Ushiro Gesa Gatame</u>   | <u>Kata Gatame</u>   | <u>Kusure Gesa Gatame</u>   | <u>Kusure Kami Shio Gatame</u>  | <u>Makura Gesa Gatame</u>   |
| 2. Techniques au sol (Ne Waza)   |  |  |  |  |  |  |
| 3. Situations debout   |   |   | 4. Situations au sol   |   |   | <u>5. Culture générale du Judo</u>  |
| Savoir enchaîner une technique lorsque Uke bloque (ex : Harai Goshi -> O Soto Gari, Ippon Seoi Nage -> O Soto Gari, Uchi Mata -> Ko Uchi Gari, etc...) |   |   | Savoir-faire Sankaku Jime sur Uke à 4 pattes ou à plat ventre                      |   |   | Que veut dire Rei ?   |
| Savoir faire la confusion O Soto Gari -> Sasae Tsuri Komi Ashi   |   |   | Savoir dégager une jambe prise en immobilisation                                   |   |   | Que veut dire Yoko ?  |
| Savoir contrer une attaque de Uke  |   |   | Savoir retourner et immobiliser Uke lorsqu'il est entre mes jambes                 |   |   | Que veut dire Hiza ?  |
| Uke me pousse, je fais quoi ?  |   |   |  |   |   | Que veut dire Guruma ?  |
| Uke me tire, je fais quoi ?  |   |   |  |   |   |   |
| Savoir faire un enchaînement lorsque Uke me bloque   |   |   |  |   |   |   |