

Programme Ceinture Orange-Verte

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| <p>1a. Techniques debout (Tachi Waza) et 2a. Techniques au sol (Ne Waza)</p> | <u>Uchi Mata</u> | <u>O Soto Gari</u> | <u>Tsuru Komi Goshi</u> | <u>Ashi Guruma</u> | <u>Soto Maki Komi</u> | <u>O Soto Otoshi</u> |
| |  |  |  |  |  |  |
| | <u>Uki Otoshi</u> | <u>Ude Ishigi Ashi Gatame</u> | <u>Ude Hishigi Hara Gatame</u> | <u>Ude Hishigi Waki Gatame</u> | <u>Ude Hishigi Ude Gatame</u> | <u>Ude Garami</u> |
| |  |  |  |  |  |  |
| 3. Situations debout | | | 5. Engagement Personnel | | | |
| Savoir redoubler une attaque | | | <p>a. Participation à au moins une compétition officielle dans la saison</p> <p>b. Arbitrage à au moins une des 4 animations organisées durant la saison</p> <p>c. Accompagnement à au moins un cours de plus jeunes avec son professeur durant la saison</p> | | | |
| Savoir attaquer lorsque Uke se tourne vers la gauche ou la droite | | | | | | |
| 4. Situations au sol | | | | | | |
| Savoir gagner sur Uke en position 4 pattes avec une immobilisation, une clé de bras et un étranglement | | | | | | |