

## Programme Ceinture Orange

	<u>Tomoe Nage</u>	<u>Tani Otoshi</u>	<u>Seoi Otoshi</u>	<u>Okuri Ashi Barai</u>	<u>Kubi Nage</u>	<u>Sode Tsuru Komi Goshi</u>
<p>1. Techniques debout (Tachi Waza) et 2. Techniques au sol (Ne Waza)</p>						
	<u>Sankaku Jime</u>	<u>Ushiro Gesa Gatame</u>	<u>Ude Ishigi Juji Gatame</u>	<u>Okuri Eri Jime</u>	<b>5. Engagement Personnel</b>	
					<p>a. Participation à au moins une compétition officielle dans la saison</p> <p>b. Arbitrage à au moins une des animations organisées durant la saison.</p> <p>c. Accompagnement à au moins un cours de plus jeunes avec son professeur durant la saison</p>	
<b>3. Situations debout</b>			<b>4. Situations au sol</b>			
Uke se déplace en pas chassés, je fais quoi ?			Savoir immobiliser Uke lorsque je suis entre ses jambes			
Savoir contrer une attaque			Savoir faire Juji Gatame sur Uke à 4 pattes			
Savoir faire une confusion			Savoir faire Okuri Eri Jime lorsque Uke est à 4 pattes			
			Savoir faire la mangouste (enchaîner 9 immobilisations en tournant autour de son partenaire).			