





## Programme Ceinture Orange

1. Techniques debout (tachi waza)	<b>Tomoe Nage</b>	<b>Tani Otoshi</b>	<b>Iza Guruma</b>	<b>Okuri Ashi Barai</b>	<b>Kubi Nage</b>	<b>Sode Tsuru Komi Goshi</b>
						

2. Techniques au sol (ne waza)	<b>Sankaku Jime</b>	<b>Ushiro Gesa Gatame</b>	<b>Juji Gatame</b>	<b>Okuri Eri Jime</b>	<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 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>

<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	Savoir faire Juji Gatame sur Uke à 4 pattes
Savoir faire une confusion	Savoir faire Okuri Eri Jime lorsque Uke est à 4 pattes