

Toutes les techniques de la fiche ceinture jaune doivent être maîtrisées.



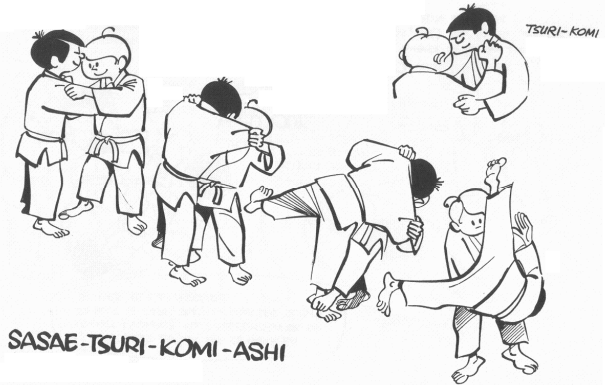
MOROTE-SEOI-NAGE
et Eri-seoi-nage



De Ashi Barai



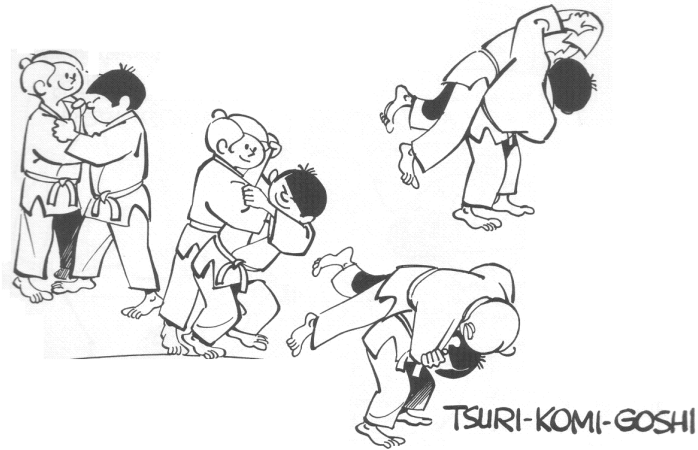
Hiza guruma



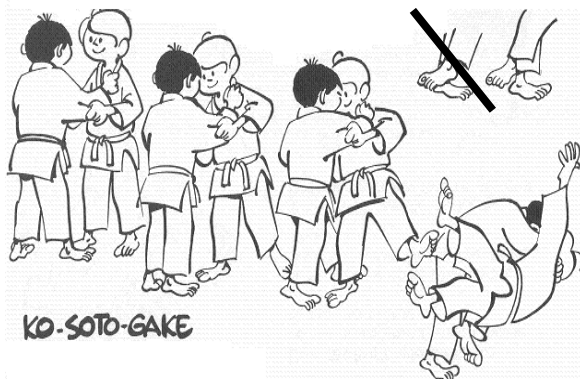
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

Ceinture Orange – Programme debout

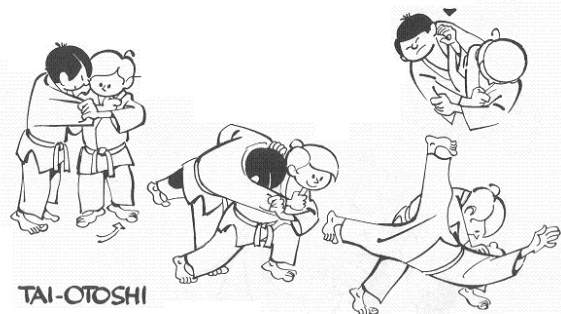
- ⇔ 6 techniques debout en déplacement + 1 balayage
- ⇔ 2 liaisons debout-sol
- ⇔ Redoubler une attaque + Enchaîner 2 attaques différentes



TSURI-KOMI-GOSHI

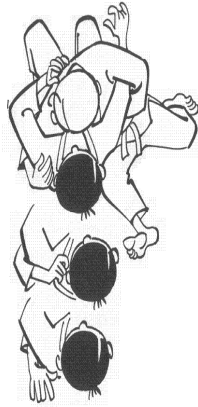


KO-SOTO-GAKE

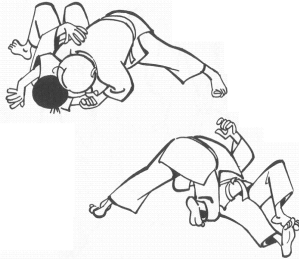


TAI-OTOSHI

Toutes
les immobilisations
de la ceinture jaune
doivent être
maîtrisées



MAKURA - GESA - GATAME



KATA - GATAME

KUZURE - GESA - GATAME



Ushiro Kesa Gatame

Ceinture Orange – Programme Sol

⇔ Les immobilisations et les variantes (kuzure)

⇔ 4 retournements/renversements dans 3 positions de travail différentes

⇔ Maîtriser au moins 2 sorties d'immobilisation et savoir verrouiller une jambe quand je suis pris en immobilisation



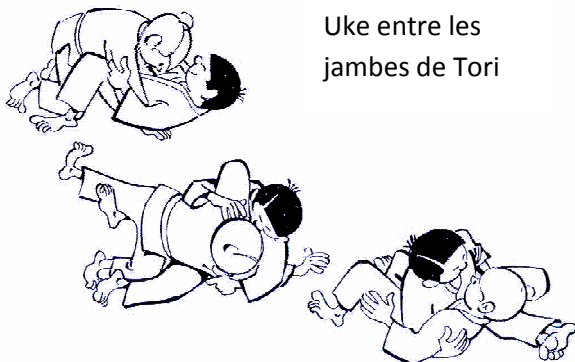
Uke à 4 pattes

Tori sur le côté



Uke à 4 pattes

Tori devant la tête



Uke entre les
jambes de Tori



Uke à 4 pattes

Tori à cheval