

Préparation à la ceinture demi - orange

UKEMI (techniques de chutes)

USHIRO UKEMI (chute arrière par dessus un obstacle)

YOKO UKEMI (chute de côté en se tenant à UKE)

MAE MAWARI UKEMI (chute avant par dessus un obstacle en restant au sol)

NAGE WAZA (techniques de projections)



KO SOTO GARI

(petit fauchage extérieur)



KO SOTO GAKE

(petit accrochage extérieur)



O GOSHI

(grande hanche)



SEOI NAGE

(projection en chargeant sur le dos)

KATAME WAZA (techniques de contrôle)



KUZURE KAMI SHIHO GATAME

(contrôle par les 4 coins au-dessus)



HON KESA GATAME

(contrôle fondamental en écharpe)

Exigences de présentation du mouvement

- Présenter le KATAME WAZA à partir d'une position de combat au sol.
- Présenter une sortie pour chaque OSEI KOMI WAZA
- Combiner 2 immobilisations en profitant d'une tentative de sortie de UKE.
- TORI entre les jambes de UKE, conclure en OSAE KOMI WASA
- Présenter une liaison debout - sol (Uke à genoux, Tori debout)

YAKUSOKU GEIKO

- A tour de rôle et en mouvement avec différents NAGE WAZA et projection.