

Préparation à la ceinture orange

Minimum 60 leçons et dès l'âge de 10 ans

UKEMI (techniques de chutes)

- Programme identique à la ceinture demi - orange.

NAGE WAZA (techniques de projections)



DE ASHI BARAI

(balayage du pied qui avance)



OKURI ASHI BARAI

(balayage des 2 pieds joints)



TSURIKOMI GOSHI

(hanche pêchée)



HARAI GOSHI

(balayage de la hanche)

KATAME WAZA (techniques de contrôle)



KATA GATAME



KUZURE KESA GATAME

Exigences de présentation du mouvement

- Présenter le Katame Waza sous la forme d'une entrée en immobilisation à partir d'une position de combat au sol.
- Présenter une sortie de Kata Gatame et deux sorties de Kuzure Kesa Gatame.
- Présenter un dégagement de jambe.
- Présenter un enchaînement d'immobilisation avec Kata Gatame
- Présenter deux enchaînements d'immobilisation avec Kuzure Kesa Gatame

Exigences complémentaires

- Présenter une liaison debout - sol suite à une attaque de Tori en Ashi Waza
- Kakari Geiko (projection de Uke qui se défend par esquives)