

Programme Ceinture Jaune-Orange

1. Techniques debout (tachi waza)	Harai Goshi	Morote Seoi Nage	Eri Seoi Nage	Iza Guruma	Kubi Nage	Ko Soto Gari
						

2. Techniques au sol (ne waza)	Sankaku Jime	Ushiro Gesa Gatame
		

3. Situations debout	4. Situations au sol	5. Culture générale du Judo
Savoir enchaîner une technique quand Uke bloque (ex : Harai Goshi O Soto Gari, Ippon O Soto Gari, Uchi Mata Ko Uchi Gari, etc...)	Savoir-faire Sankaku sur Uke à 4 pattes ou plat ventre	Que veut dire Rei ?
Savoir faire la confusion O Soto Gari Sasae Tsuru Komi Ashi	Savoir dégager une jambe prise en immobilisation	Que veut dire Yoko ?
Savoir contrer une attaque de Uke	Savoir retourner et immobiliser Uke lorsqu'il est entre mes jambes	Que veut dire Isa ?
Uke me pousse, je fais quoi ?		Que veut dire Guruma ?
Uke me tire, je fais quoi ?		
Savoir faire un enchaînement lorsque Uke me bloque		