













Programme Ceinture Jaune-Orange

	<u>Harai Goshi</u>	<u>Morote Seoi Nage</u>	<u>Eri Seoi Nage</u>	<u>Hiza Guruma</u>	<u>Kubi Nage</u>	<u>Ko Soto Gari</u>
Groupe 2 : Tachi Waza (debout)						
	<u>Sankaku Jime</u>	<u>Ushiro Gesa Gatame</u>	<u>Kata Gatame</u>	<u>Kusure Gesa Gatame</u>	<u>Kusure Kami Shio Gatame</u>	<u>Makura Gesa Gatame</u>
Groupe 3 : Ne Waza (sol)						
Groupe 5 : Situations Ne Waza (sol)			Groupe 6 : Situations Tachi Waza (debout)			<u>Groupe 4 : Culture Générale Judo et Ju-Jitsu</u>
Savoir enchaîner une technique lorsque Uke bloque (ex : Harai Goshi -> O Soto Gari, Ippon Seoi Nage -> O Soto Gari, Uchi Mata -> Ko Uchi Gari, etc...)			Savoir-faire Sankaku Jime sur Uke à 4 pattes ou à 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 Hiza ?
Uke me pousse, je fais quoi ?			Savoir immobiliser Uke lorsque je suis entre ses jambes			Que veut dire Guruma ?
Uke me tire, je fais quoi ?			Savoir gagner sur Uke en position 4 pattes avec une immobilisation, une clé de bras et un étranglement			Que veut dire Randori ?
Savoir faire un enchaînement lorsque Uke me bloque						