

Programme Ceinture Orange-Verte

	<u>Uchi Mata</u>	<u>O Soto Gari</u>	<u>Tsuri Komi Goshi</u>	<u>Ashi Guruma</u>	<u>Soto Maki Komi</u>	<u>O Soto Otoshi</u>	<u>Uki Otoshi</u>
Groupe 2 : Tachi Waza (debout)							
	<u>Ude Ishigi Ashi Gatame</u>	<u>Ude Hishigi Hara Gatame</u>	<u>Ude Hishigi Waki Gatame</u>	<u>Ude Hishigi Ude Gatame</u>	<u>Ude Garami</u>	Groupe 8 : Engagement Personnel	
Groupe 3 : Ne Waza (sol)						<p>a. Participation à au moins une compétition officielle dans la saison b. Arbitrage à au moins une des 4 animations organisées durant la saison c. Accompagnement à au moins un cours de plus jeunes avec son professeur durant la saison</p>	
<u>Groupe 4 : Culture Générale Judo et Ju-Jitsu</u>					Groupe 6 : Situations Tachi Waza (debout)		
Que veut dire Ne Waza ?		Que veut dire Uchi Komi ?			Savoir faire 2 techniques à gauche		
Que veut dire Kansetsu Waza		Que veut dire Nage Komi ?			Savoir faire une esquivé, un enchaînement, un contre, une confusion		
Que veut dire Shime Waza		Que veut dire Yaku Soku Geiko ?			Groupe 5 : Situations Ne Waza (sol)		
Que veut dire Tachi Waza ?		Que veut dire Kakari Geiko ?			Savoir faire Juji Gatame sur un partenaire à 4 pattes		
Que veut dire Nage Waza ?		Que veut dire Randori ?			Savoir faire Juji Gatame sur un partenaire entre les jambes		
Que veut dire Sutemi Waza ?		Que veut dire Shiai ?			Savoir faire Sankaku Jime avec un partenaire entre les jambes		