






Programme ceinture Orange-Verte

1a. Techniques debout (tachi waza)	Uchi Mata	O Soto Gari	Tsuri Komi Goshi	Ashi Guruma	Soto Maki Komi	Hane Goshi
						

2a. Techniques au sol (ne waza)	Ashi Gatame	Hara Gatame	Ude Garami	Waki Gatame	Ude Gatame
					

3. Situations debout	5. Engagement Personnel
Savoir redoubler une attaque	<ul style="list-style-type: none"> 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
Savoir attaquer lorsque Uke tourner vers la gauche ou la droite	
4. Situations au sol	
Savoir gagner sur Uke en position 4 pattes avec une immobilisation, une clé de bras et un étranglement	