

Programme Ceinture Orange

	<u>Tomoe Nage</u>	<u>Tani Otoshi</u>	<u>Seoi Otoshi</u>	<u>Okuri Ashi Barai</u>	<u>Kubi Nage</u>	<u>Sode Tsurikomi Goshi</u>
Groupe 2 : Tachi Waza (debout)						
	<u>Sankaku Jime</u>	<u>Ushiro Gesa Gatame</u>	<u>Ude Ishigi Juji Gatame</u>	<u>Okuri Eri Jime</u>	Groupe 8 : Engagement Personnel	
Groupe 3 : Ne Waza (sol)					a. Participation à au moins une compétition officielle dans la saison b. Arbitrage à au moins une des animations organisées durant la saison. c. Accompagnement à au moins un cours de plus jeunes avec son professeur durant la saison	
Groupe 6 : Situations Tachi Waza (debout)			Groupe 5 : Situations Ne Waza (sol)			
Uke se déplace en pas chassés, je fais quoi ?			Savoir immobiliser Uke lorsque je suis entre ses jambes			
Savoir faire une confusion			Savoir faire Juji Gatame sur Uke à 4 pattes			
Savoir redoubler une attaque			Savoir faire Okuri Eri Jime lorsque Uke est à 4 pattes			
Savoir attaquer lorsque Uke se tourne vers la gauche ou la droite			Savoir faire la mangouste (enchaîner tous les Gatame en tournant autour de son partenaire).			