

**PROGRAMME TECHNIQUE
CEINTURE ORANGE
POUR PASSER A LA
CEINTURE ORANGE/VERTE ET VERTE**

BASES GENERALES :

8. Les chutes latérales droite et gauche. (yoko-ukemi)
9. Les gardes. (kumi-kata)
10. Déplacement sur le dos avant et arrière.
11. Déplacement pas chassé droite et gauche.
12. Déséquilibre avant et arrière. (kusushi)

GROUPE TECHNIQUE TACHI-WAZA : (Techniques debout)

14- Tsuru-komi-goshi
hanche pêchée



15- Tani-otoshi
chute dans la vallée



16- Uchi-mata
projection par
l'intérieur de la cuisse



17- Tomoe-nage
projection en
cercle



18- Koshi-guruma
enroulement de la
hanche



19- Okuri-ashi-barai
balayage des deux
pieds



20- Ashi-guruma
roue autour de la
jambe



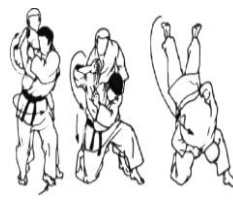
21- Kata-guruma
roue autour des
épaules



Morote-seoi-nage
projection d'épaule
par deux mains



Seoi-Otoshi
renversement par l'épaule



Waki-otoshi
renversement par
l'épaule



GROUPE TECHNIQUE NE-WAZA : (Techniques au sol)

OSEA-KOMI-WAZA : (Techniques d'immobilisations)

9- Kata-gesa-gatame
Variante de Gesa-gatame

10- Kata-gatame
Contrôle de l'épaule



11- Ura-gatame
(Ushiro no 2)
Variante d'Ushiro

12- Kuzure-tate-shio-gatame
Variante de Tate-shio-gatame



13- Makura-gesa-gatame
Contrôle de la poitrine en oreillet



SHIME-WAZA : (Techniques d'étranglements)

1- Kata-juji-jime
Étranglement respiratoire en croix
exercé une main à l'envers



2- Gyaku-juji-jime
Étranglement sanguin en croix
exercé les mains à l'envers



3- Nami-juji-jime
Étranglement respiratoire et sanguin
en croix exercé les mains à l'endroit



GROUPE DE COMBINAISONS :

Avant → arrière

Arrière → avant

EXERCICES YAKU-SOKU-GEIKO: (Exercice libre en déplacement)