

## Obtention de la ceinture orange et verte

minimum 11 ans



Les illustrations reprises dans les fiches de passage de grade sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.



### Apprentissage des chutes: (Ukemi)

- 1) Ushiro Ukemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) Mae Ukemi

### Tashi Waza: (Technique debout)

#### Ashi Waza (technique de jambes):

- 1) O Soto Gari
- 2) Hiza Guruma
- 3) De Ashi Barai
- 4) Sasae Tsuru Komi Ashi
- 5) **Ko Uchi Gari**

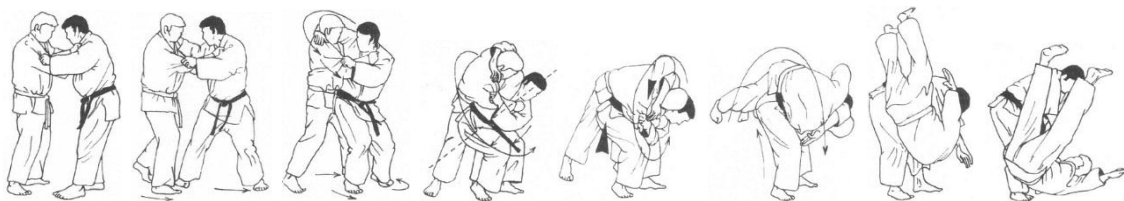


- 6) **Ko Soto Gari**



Koshi Waza (technique de hanche):

- 7) Uki Goshi
- 8) **Koshi Guruma**



Te Waza (technique de mains):

- 9) Tai Otoshi
- 10) Seoi Nage (**3 formes**)

*Attention pour chaque technique:*

- une combinaison
- un enchaînement

**Ne Waza: (Technique au sol)**

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

- a) Kesa Gatame
- b) Yoko Shiho Gatame
- c) Kuzure Gesa Gatame (3 formes)
- d) Kata Gatame
- e) Tate Shiho Gatame
- f) **Kami Shiho Gatame**



*Attention pour le Ne Waza:*

- exécution de la technique sous différentes formes
- 3 dégagements pour chaque technique
- passage d'une technique à l'autre

### **Liaison debout-sol**

Pour les techniques apprises

### **Vocabulaire spécifique ou supplémentaire**

#### **Le vocabulaire des ceintures précédentes +**

Ko Uchi Gari	petit fauchage intérieur
Ko Soto Gari	petit fauchage extérieur
Koshi Guruma	enroulement de la hanche
Kami Shiho Gatame	contrôle par les 4 coins par le dessus
Shizen Tai	position naturelle