

Obtention de la ceinture orange
4^{ème} Kyu
minimum 10 ans

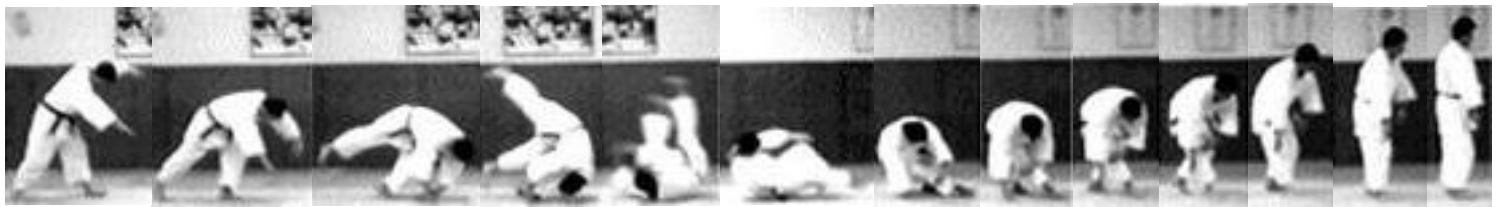


Les illustrations reprises dans les fiches de passage de grade sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.



Apprentissage des chutes: (Ukemi)

- 1) Ushiro Ukemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) Mae Ukemi (départ debout et **arrivée debout**)



(hidari)

Tashi Waza: (Technique debout)

AshiWaza (technique de jambes):

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



Koshi Waza (technique de hanche):

5) Uki Goshi

Te-Waza (technique de bras):

6) Tai Otoshi

7) Seoi Nage (2 formes)

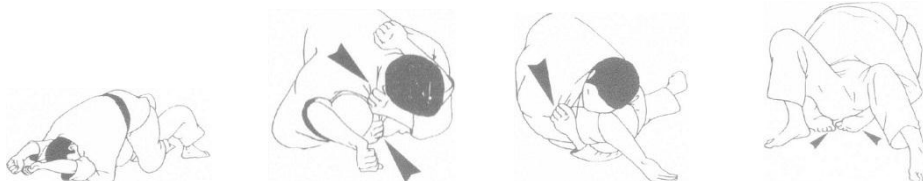
Attention pour chaque technique:

- une combinaison (2 attaques successives du même judoka)
- un enchaînement (1 technique en réaction à l'attaque du partenaire)

Ne Waza: (Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

- Kesa Gatame
- Yoko Shiho Gatame
- Kuzure Gesa Gatame (3 formes)
- Kata Gatame
- Tate 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 +**

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi Tate-Shiho-Gatame Kyo Le Gokyo	blocage du pied en tirant et en soulevant contrôle par les 4 coins longitudinalement principe c'est la classification des quarante principales techniques de projection, réparties en cinq séries de huit mouvements (Go=cinq; Kyo=principales). Le Gokyo est la base de l'enseignement japonais du judo, issu du Kodokan.
---	--