

Programme de passage de Kyu Ceinture jaune - orange



Les techniques à connaître pour obtenir la barrette orange
Les techniques des grades précédents DOIVENT toujours être connues.



Ukemi (chutes)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, <i>migi et hidari</i> | Chute latérale, à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, <i>migi et hidari</i> | Chute avant plaquée sur le côté, à droite et à gauche |

Nage Waza (techniques de projection)

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1. O Goshi | Grande projection de hanche |
| 2. O Uchi Gari | Grand fauchage intérieur |
| 3. Seoi Nage Ippon | Projection par l'épaule |
| 4. Ko Soto Gari | Petit fauchage extérieur |
| 5. Ko Uchi Gari | Petit fauchage intérieur |

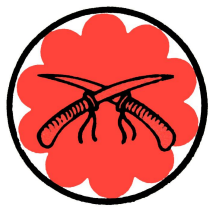
Katame Waza (techniques de contrôle au sol)

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| 1. Yoko Shiho Gatame | contrôle des 4 coins de côté |
| 2. Kami Shiho Gatame | contrôle des 4 coins par le dessus |
| 3. Tate Shiho Gatame | contrôle longitudinal des 4 coins |

Divers

- Kumikata : Prise du judogi
- Les étapes de la projection :
Tsukuri - *préparation*, Kuzushi - *déséquilibre*, Kake - *projection*
- Deux sorties d'immobilisation
- Deux entrées au sol
- Deux retournements sur partenaires en défensive

(Voir les illustrations pages suivantes)



Illustrations



Ushiro Ukemi



Yoko Ukemi migi (à droite)



Yoko Ukemi hidari (à gauche)



Mae Ukemi migi



Mae Ukemi hidari



O Goshi



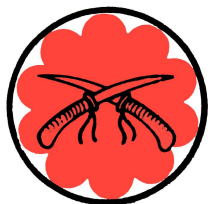
O Uchi Gari



Sei Nage Ippon



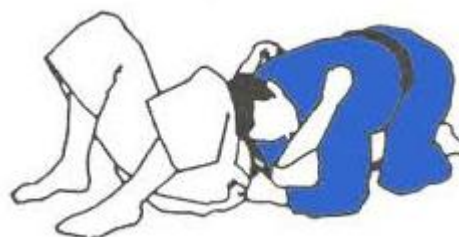
Ko Soto Gari



Ko Uchi Gari



Yoko Shio Gatame



Kami Shio Gatame



Tate Shio Gatame