

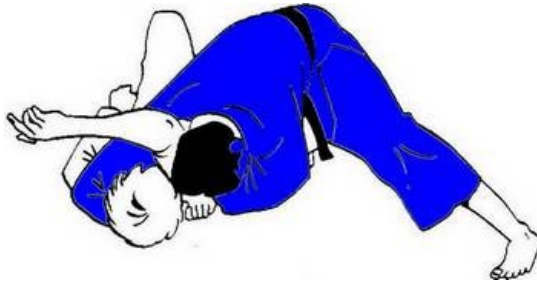
CEINTURE ORANGE (4^{ème} KYU)

NOTA : Pour l'obtention de la ceinture orange, le programme exigé comprend les techniques ci-dessous (sol et debout) ainsi que les techniques de la ceinture jaune-orange.

Katame Waza (Immobilisations):

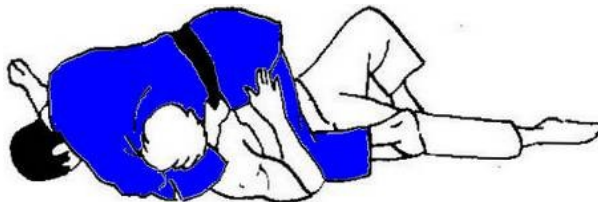
KATA-GATAME

Contrôle latéro-costal par le bras et la tête



KUSURE TATE SHIHO GATAME

Variante du contrôle sternal à cheval



MAKURA-GESA-GATAME

Contrôle arrière costal "en oreiller"

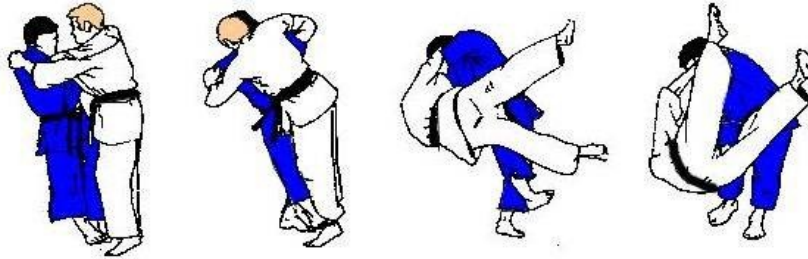


Il sera également demandé un retournement (tori sur le dos) et différentes sortie d'immobilisation.

Nage Waza (Projections):

SASAE TSURI KOMI ASHI

Blocage du pied en pêchant



ERI-SEOI-NAGE

Projection d'épaule par le revers



O SOTO GURUMA

Grande roue extérieure

O-Soto-Guruma

