



4^{ème} Kyu (CEINTURE ORANGE)

DOJO : Salle de Judo

SALUER ET FAIRE SON NOEUD

UKEMIS (Chutes) : USHIRO (arrière) –YOKO (latérale) – MAE (avant)

– ROULER SUR L'ÉPAULE G+D

SHIZEN-TAI (posture naturel) - JIGOTAI (posture défensive)

MIGI (Droit) – HIDARI (Gauche)

KUMI KATA (Saisie du Judogi)

A. TECHNIQUES DE PROJECTIONS (TACHI-WAZA)

Mouvement en déplacement (avant-arrière-latéral)

ASHI WAZA	KOSHI-WAZA	TE WAZA	
Hiza- Guruma	Uki-Goshi	Seoi-Nage	
O-Soto-Gari	O-Goshi		
De-Ashi-Barai	koshi-Guruma		
Ko-Uchi-Gari	Harai-Goshi		
O-Uchi-Gari			
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi			

B. TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA)

OSAE-KOMI-WAZA (fondamental+2variantes)	Entrées et Défenses		
Kesa - Gatame	2 retournements au choix		
Kuzure - Gesa-Gatame	2 sorties au choix		
Tate- Shiho-Gatame	2 sorties de entre les jambes		
Kata-Gatame			
Yoko- Shiho-Gatame			
Kami-Shiho-Gatame			
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame			