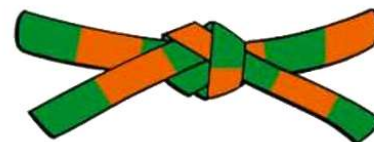
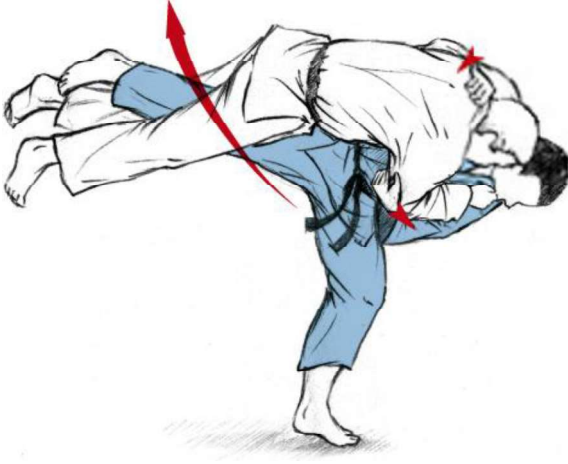

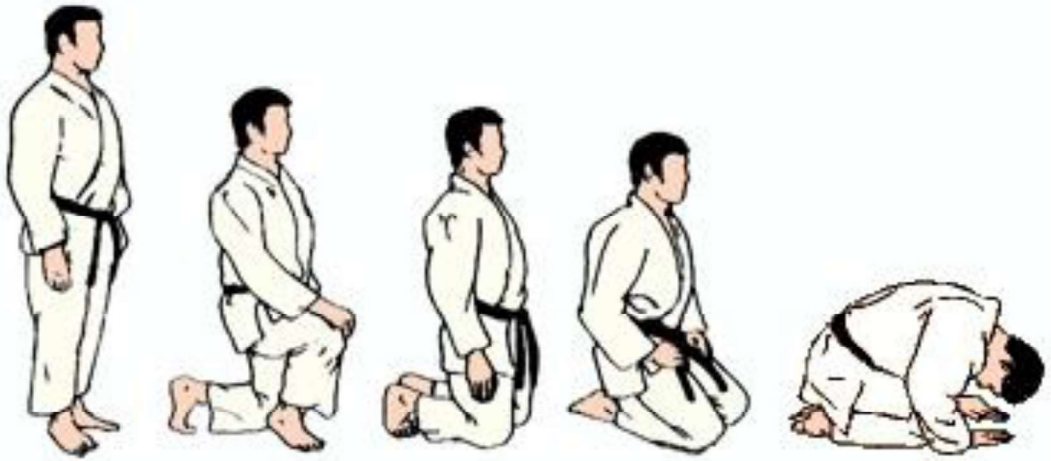


Programme pour l'obtention de la ceinture orange –
verte :



<p><u>Je suis ceinture orange :</u></p> <p>Ce que je dois connaître</p> <p>→</p>	<p><u>Vocabulaire :</u></p> <p>Mata : Cuisse Tsuri : pêcher / soulever Randori : Travail en Ashi : pied vue de la compétition Okuri : les deux</p> <p>+ Vocabulaire des grades inférieurs</p>	
<p>Ce que je dois savoir exécuter</p> <p>→</p>	<p><u>Les Ukemi</u></p> <p><u>Nage-Waza :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O-Soto-Gari + Hidari 2. Hiza-Guruma + Hidari 3. O-Goshi + Hidari 4. Morote-Seoi-Nage + Hidari 5. Ko-Ushi-Gari / O-Ushi-Gari + Hidari 6. Tai-Otoshi + Hidari 7. Ippon-Seoi-Nage + Hidari 8. Tsuru-Komi-Goshi + Sode-Tsuru-Komi-Goshi + Hidari 9. De-Ashi-Haraï + Hidari 10. Okuri-Ashi-Haraï + Hidari 11. Koshi-Guruma + Hidari 12. Uchi-Mata 13. Haraï-Goshi <p><u>Nage-no-kata :</u></p> <p>- Les saluts : ouverture/fermeture</p>	<p><u>Ne-Waza :</u></p> <p>- Osae-Komi-Waza : Techniques d'immobilisations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoko-Shio-Gatame + réactions 2. Gesa-Gatame + réactions 3. Tate-Shio-Gatame + réactions 4. Kami-Shio-Gatame + réactions 5. Kuzure-Gesa-Gatame + réactions 6. Kata-Gatame + réactions 7. Kuzure-Kami-Shio-Gatame + réactions. <p>+ 5 entrées d'immobilisations</p> <p>+ 2 sorties d'immobilisations</p>

<p>Uchi-Mata</p> <p>Projection par l'intérieur de la cuisse</p>	 <p>The illustration shows a person in a white gi (Uke) being thrown by another person in a blue gi (Tori). Red arrows indicate the direction of movement: one arrow points forward from the Uke's center, another points down and forward from the Tori's hip area, and a third points down and forward from the Tori's right leg towards the Uke's inner thigh.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Déséquilibre avant. 2) Je tourne mon corps en ayant le contact avec la hanche de Uke – pour ce faire, j'avance mon pied droit entre ses jambes, mon pied gauche suit le mouvement et prend la place mon pied droit. 3) A ce moment, je fauche l'intérieur de la cuisse de uke avec ma jambe droite jambe tendue + traction des deux bras.
<p>Harai-Goshi</p> <p>Balayage de la hanche</p>	 <p>The illustration shows a person in a white gi (Uke) being thrown by another person in a blue gi (Tori). Red arrows indicate the direction of movement: one arrow points forward from the Uke's center, another points down and forward from the Tori's hip area, and a third points down and forward from the Tori's right leg towards the Uke's hip.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Déséquilibre avant. 2) Je pivote et je prends contact avec ma hanche contre celle de Uke. 3) Ma jambe accompagne le mouvement pour faucher la jambe de Uke + tractions des deux bras.
<p>Nage-No-Kata</p> <p>Kata des projections</p> <p>Les saluts</p> <p>Ouvertures / fermetures</p>	 <p>The illustration shows five sequential drawings of a person in a white gi performing a series of salutes: standing, kneeling, kneeling with hands together, kneeling with hands together and bowing, and finally bowing deeply on the ground.</p>	