



PROGRAMME CEINTURE ORANGE

neuf mois de pratique avec un minimum de un cours par semaine

Kata immobilisation (Gatame Waza)

forme OMOTE et URA

- IK-KIO
- NI-KIO

Kata projection (Nage Waza)

forme OMOTE et URA

- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI NAGE

Techniques, forme omote et ura :

les techniques sont demandées soit en tachi waza (Uke et Tori debout), soit en suwari waza (Uke et Tori à genoux) soit en hanmi handachi waza (Uke debout, Tori à genoux) en forme OMOTE ou URA.

- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI NAGE
- SHIHO NAGE
- UCHI KAITEN NAGE
- TENCHI NAGE
- IK-KIO
- NI-KIO

Randori (Jyu Waza) (un contre un)

Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing

