



## 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, IK-KIO, UCHI KAITEN NAGE, TENCHI NAGE, NI-KIO

### **Randori (Jyu Waza) (un contre un)**

### **Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing**

**Objectif attendu :** *maîtriser les techniques de base, et connaître les nouvelles techniques en intégrant la notion de déséquilibre.*

