

## PROGRAMME CEINTURE JAUNE

*trois mois de pratique avec un minimum de un cours par semaine*

### **Kata immobilisation (Gatame Waza)**

*forme OMOTE et URA*

- IK-KIO

### **Kata projection (Nage Waza)**

*forme OMOTE et URA*

- IRIMI NAGE

### **Techniques**

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

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

**Combat souple (Jyu Kumite), pieds poings**

**Objectif attendu :** maîtriser les techniques de base, leurs noms, les chutes, et les déplacements de base.

