

## Programme pour passer la ceinture jaune

<b>Debout</b>	à revoir	bien	très bien
Nœud de ceinture : <a href="http://judoclubottignies.be/?page=judo">http://judoclubottignies.be/?page=judo</a>			
Tenue du Kumi Kata (Prise de garde)			
Ukemi (Chute arrière et sur le côté)			
Enchaînement/Combinaison (exécuter une seconde projection si la première est ratée)			
De Ashi Barai (statique)			
Sasae Tsuru Komi Ashi (statique)			
Uki Goshi (statique)			
O Uchi Gari (statique)			
Tai Otoshi (statique)			

### **Sol**

Kuzure Gesa Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Face à face)			
Entrée (Tori assis et Uke à genoux)			
Entrée (Tori se retrouve couché Uke entre les jambes)			
Entrée (fondamentale)			
Yoko Shio Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Uke couché Tori face aux jambes)			
Entrée (Retournement "arc-en-ciel")			

## Programme pour passer la ceinture jaune

<b>Debout</b>	à revoir	bien	très bien
Nœud de ceinture : <a href="http://judoclubottignies.be/?page=judo">http://judoclubottignies.be/?page=judo</a>			
Tenue du Kumi Kata (Prise de garde)			
Ukemi (Chute arrière et sur le côté)			
Enchaînement/Combinaison (exécuter une seconde projection si la première est ratée)			
De Ashi Barai (statique)			
Sasae Tsuru Komi Ashi (statique)			
Uki Goshi (statique)			
O Uchi Gari (statique)			
Tai Otoshi (statique)			

### **Sol**

Kuzure Gesa Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Face à face)			
Entrée (Tori assis et Uke à genoux)			
Entrée (Tori se retrouve couché Uke entre les jambes)			
Entrée (fondamentale)			
Yoko Shio Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Uke couché Tori face aux jambes)			
Entrée (Retournement "arc-en-ciel")			

# Programme pour passer la ceinture orange

Debout	à revoir	bien	très bien
De Ashi Barai (de face quand Uke recule)			
Sasae Tsuru Komi Ashi (chasser le pied droit puis attaquer)			
Uki Goshi (Uke avance)			
O Uchi Gari (Faire avancer le pied gauche pour faucher ensuite)			
Tai Otoshi (Uke avance)			
<i>Hiza Guruma (faire reculer le pied gauche d'Uke)</i>			
<i>O Soto Gari (statique)</i>			
<i>O Goshi (statique)</i>			
<i>Ippon Seoi Nage (statique)</i>			
<i>Ko Uchi Gari (statique)</i>			

Sol	à revoir	bien	très bien
Kuzure Gesa Gatame			
Entrée (Tori à pattes. Uke passe le bras par dessus)			
Variantes (Uke tourne vers la gauche)			
Variantes (Uke tourne vers la droite)			
Variantes (Uke se relève)			
Variantes (Uke passe son bras droit sous Tori)			
Yoko Shio Gatame			
Entrée fondamentale			
Entrée (Tori entre les jambes d'Uke, soulève la jambe droite d'Uke)			
Variantes (Uke se relève. Placer les jambes en Gesa)			
Variantes (Uke ponte. Placer les jambes en Gesa)			
Variantes (Uke prend appui. Saisir le poignet.)			
Variantes (Uke roule vers Tori. Coude à la hanche.)			
Kesa Gatame			
Se placer en immobilisation			
Entrée (fondamentale)			
Entrée (Face à face à genoux)			
Entrée (Tori assis et Uke à genoux)			
Entrée (Tori se retrouve couché Uke entre les jambes)			
Kami Shio Gatame			
Se placer en immobilisation			
Entrée (fondamentale)			