

# 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
<b>Kuzure Gesa Gatame</b>			
Se placer en immobilisation fondamentale			
Réaliser 2 entrées ou retournements			
Connaitre 2 variantes (autres manières de tenir avec ses mains)			
<b>Yoko Shio Gatame</b>			
Se placer en immobilisation fondamentale			
Réaliser 2 entrées ou retournements			
Connaitre 2 variantes (autres manières de tenir avec ses mains)			
<b>Kesa Gatame</b>			
Se placer en immobilisation fondamentale			
Réaliser 2 entrées ou retournements			
Connaitre 2 variantes (autres manières de tenir avec ses mains)			
<b>Kami Shio Gatame</b>			
Se placer en immobilisation fondamentale			
Réaliser 2 entrées ou retournements			
Connaitre 2 variantes (autres manières de tenir avec ses mains)			