

**Programme pour l'accèsion au grade de ceinture jaune et orange  
+ divers+ entrée et retournement au sol +vocabulaire**

**\*NAGE WAZA**

*Techniques de projection*

**O-SOTO-GARI \* Grand fauchage extérieur**



**UKI-GOSHI \* Hanche flottante**



**HIZA-GURUMA\* Roue autour du genou**



**SASAE-TSURI-KOMI-ASHI Blocage du pied en pêchant**



**SEOI-NAGE (moroté ou ippon)  
Projection par l'épaule**



**O-UCHI-GARI Grand fauchage intérieur**



*(Tous les mouvements de façon statique /\* nombre d'opportunité.)*

**\*KATAME WAZA**

*Techniques de contrôle*

**OSAE-KOMI-WAZA**

*Techniques d'immobilisation*

**GESA-GATAME\* Contrôle fondamental par le travers**

**KUZURE-GESA-GATAME\* Variante du contrôle fond. par le travers**



**KAMI-SHIO-GATAME \* Contrôle des 4 coins par le dessus**

**YOKO-SHIO-GATAME Contrôle des 4 coins par le côté**



**TATE-SHIO-GATAME Contrôle des 4 coins longitudinalement**

**KATA-GATAME Contrôle par l'épaule**



*(Fond./\*nombre de variante.)*