

Ceinture orange 4^{ème} KYU

Programme pour l'accèsion au grade de ceinture orange verte

*NAGE WAZA

O-SOTO-GARI **
UKI-GOSHI **
HIZA-GURUMA**
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI **
SEOI-NAGE (moroté et ippon)**
O-GOSHI*
O-UCHI-GARI*
DE-ASHI-BARAI
KOSHI-GURUMA

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

*KATAME WAZA

OSAE-KOMI-WAZA

GESA-GATAME***
KUZURE-GESA-GATAME***
KAMI-SHIO-GATAME ***
YOKO-SHIO-GATAME **
TATE-SHIO-GATAME **
KATA-GATAME **

(Fond./*nombre de variante.)

*ENTREES AU SOL

- ❑ Retournement avec Uké en position quadrupédique (3 formes.)
- ❑ Uké couché sur le dos, Tori debout ou à genoux (2 formes.)

*DEFENSES AU SOL

- ❑ Tori couché sur le dos, Uké debout ou à genoux (1 forme.)

*UKEMI

USHIRO UKEMI
YOKO UKEMI (G&D)
MAE UKEMI (D&D)

Techniques de projection

Grand fauchage extérieur
Hanche flottante
Roue autour du genou
Blocage du pied en pêchant
Projection par l'épaule
Grande projection de la hanche
Grand fauchage intérieur
Balayage du pied avançant
Roue autour des hanches

Techniques de contrôle

Techniques d'immobilisation

Contrôle fondamental par le travers
Variante du contrôle fondamental par le travers
Contrôle des 4 coins par le dessus
Contrôle des 4 coins par le côté
Contrôle des 4 coins longitudinalement
Contrôle par l'épaule

Chutes

Chute arrière
Chute latérale
Chute avant