

CEINTURE ORANGE

✓ **Mouvements imposés**

- | | | |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| ➤ TSURI KOMI GOSHI | Hanche pêchée | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ SODE TSURI KOMI GOSHI | Hanche pêchée | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ UCHI MATA | Fauchage interne | <i>Koshi Waza
et Ashi Waza</i> |
| ➤ TANI OTOSHI | Chute dans la vallée | <i>Yoko Sutemi Waza</i> |
| ➤ USHIRO GOSHI | Contre de hanche arrière | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ TOMOE NAGE | Sutemi en cercle | <i>Mae Sutemi Waza</i> |
| ➤ YOKO TOMOE NAGE | Projection en cercle de côté | <i>Yoko Sutemi Waza</i> |
| ➤ TE GURUMA | Enroulement par les mains | <i>Te Waza</i> |

✓ **3 défenses (avec 1 clé, 1 projection, 1 libre) sur :**

- saisie d'un revers
- saisie des deux revers
- saisie d'un poignet non croisé de face
- saisie d'un poignet croisé de face
- saisie des 2 poignets de face
- saisie d'un poignet non croisé de dos
- saisie d'un poignet croisé de dos
- saisie des deux poignets

✓ **3 défenses libres sur :**

- coup de poing direct : OÏE TSUKI
- coup de poing circulaire : MAWASHI TSUKI
- coup de pied direct : MAE GERI
- coup de pied circulaire : MAWASHI GERI
- coup de pied latéral : YOKO GERI

✓ **Connaissance technique :**

- Les trois techniques des deux premières colonnes des « 20 imposés d'attaque / défense ».
- en NE WAZA :
 - Tori en position inférieure : 3 retournements (tori sur le dos, uke entre ses jambes)
 - Tori en position supérieure : 2 retournements par position (uke en position inférieure quadrupédique)
 - 3 entrées de face : uke sur le dos, tori entre ses jambes
 - 3 dégagements de jambe

✓ **Atémis :**

- Shuto
- Age Tsuki
- Uchi Oroshi
- Ushiro Geri
- Mikazuki Geri

✓ **Clefs :**

- Shiho Nage
- Tenshi Nage