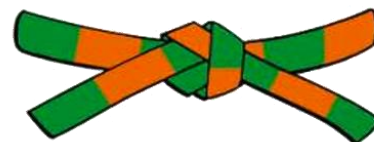
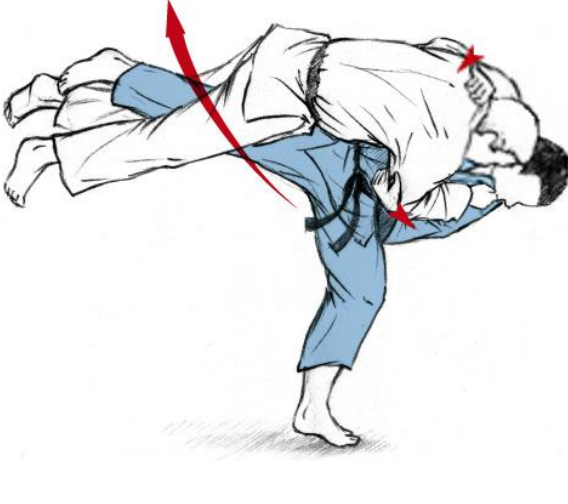

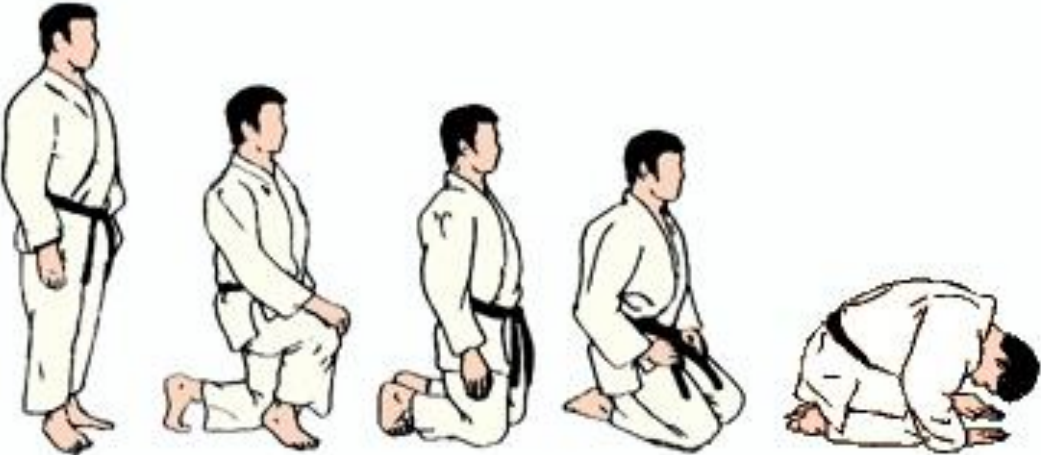


Programme pour l'obtention de la ceinture orange – verte :



<p>Je suis ceinture orange :</p>	<p><u>Vocabulaire :</u></p> <p>Mata : Cuisse Tsuri : pêcher / soulever Randori : Travail en Ashi : pied vue de la compétition Okuri : les deux</p> <p>+ Vocabulaire des grades inférieurs</p>	
<p>Ce que je dois connaître</p> <p>→</p>		
<p>Ce que je dois savoir exécuter</p> <p>→</p>	<p><u>Les Ukemi</u></p> <p><u>Nage-Waza :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O-Soto-Gari + Hidari 2. Hiza-Guruma + Hidari 3. O-Goshi + Hidari 4. Morote-Seoi-Nage + Hidari 5. Ko-Ushi-Gari / O-Ushi-Gari + Hidari 6. Tai-Otoshi + Hidari 7. Ippon-Seoi-Nage + Hidari 8. Tsuru-Komi-Goshi + Sode-Tsuru-Komi-Goshi + Hidari 9. De-Ashi-Haraï + Hidari 10. Okuri-Ashi-Haraï + Hidari 11. Koshi-Guruma + Hidari 12. Uchi-Mata 13. Haraï-Goshi <p><u>Nage-no-kata :</u></p> <p>- Les saluts : ouverture/fermeture</p>	<p><u>Ne-Waza :</u></p> <p>- Osae-Komi-Waza : Techniques d'immobilisations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoko-Shio-Gatame + réactions 2. Gesa-Gatame + réactions 3. Tate-Shio-Gatame + réactions 4. Kami-Shio-Gatame + réactions 5. Kuzure-Gesa-Gatame + réactions 6. Kata-Gatame + réactions 7. Kuzure-Kami-Shio-Gatame + réactions. <p>+ 5 entrées d'immobilisations</p> <p>+ 2 sorties d'immobilisations</p>

<p>Uchi-Mata</p> <p>Projection par l'intérieur de la cuisse</p>	 <p>The illustration shows a person in a white gi (Uke) being thrown by another person in a blue gi (Torite). The Torite is positioned behind Uke, with their right leg extended and touching the inner thigh of Uke's right leg. Red arrows indicate the direction of movement: one points forward from Uke's center of gravity, another points down and forward from the Torite's hand on Uke's chest, and a third points forward from the Torite's right leg towards Uke's thigh.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Déséquilibre avant. 2) Je tourne mon corps en ayant le contact avec la hanche de Uke – pour ce faire, j'avance mon pied droit entre ses jambes, mon pied gauche suit le mouvement et prend la place mon pied droit. 3) A ce moment, je fauche l'intérieur de la cuisse de uke avec ma jambe droite jambe tendue + traction des deux bras.
<p>Harai-Goshi</p> <p>Balayage de la hanche</p>	 <p>The illustration shows a person in a white gi (Uke) being thrown by another person in a blue gi (Torite). The Torite is in a low stance, with their right leg sweeping across the hip of Uke. Red arrows indicate the direction of movement: one points forward from Uke's center of gravity, another points forward from the Torite's right leg towards Uke's hip, and a third points forward from the Torite's hand on Uke's chest.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Déséquilibre avant. 2) Je pivote et je prends contact avec ma hanche contre celle de Uke. 3) Ma jambe accompagne le mouvement pour faucher la jambe de Uke + tractions des deux bras.
<p>Nage-No-Kata</p> <p>Kata des projections</p> <p>Les saluts</p> <p>Ouvertures / fermetures</p>	 <p>The illustration shows five sequential drawings of a person in a white gi performing salutes. From left to right: 1) Standing upright. 2) Kneeling on both knees with hands on thighs. 3) Kneeling on both knees with hands on the floor. 4) Kneeling on both knees with hands on the floor, head bowed. 5) Prostrate on the floor with hands on the floor, head touching the ground.</p>	