

**PROGRAMME TECHNIQUE  
CEINTURE ORANGE  
POUR PASSER A LA  
CEINTURE ORANGE/VERTE ET VERTE**

**BASES GENERALES :**

8. Les chutes latérales droite et gauche. (yoko-ukemi)
9. Les gardes. (kumi-kata)
10. Déplacement sur le dos avant et arrière.
11. Déplacement pas chassé droite et gauche.
12. Déséquilibre avant et arrière. (kusushi)

**GROUPE TECHNIQUE TACHI-WAZA :** (Techniques debout)

14- Tsuru-komi-goshi  
hanche pêchée



15- Tani-otoshi  
chute dans la vallée



16- Uchi-mata  
projection par  
l'intérieur de la cuisse



17- Tomoe-nage  
projection en  
cercle



18- Koshi-guruma  
enroulement de la  
hanche



19- Okuri-ashi-barai  
balayage des deux  
pieds



20- Ashi-guruma  
roue autour de la  
jambe



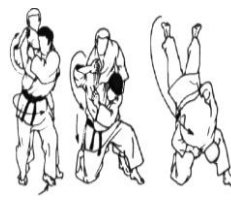
21- Kata-guruma  
roue autour des  
épaules



Morote-seoi-nage  
projection d'épaule  
par deux mains



Seoi-Otoshi  
renversement par l'épaule



Waki-otoshi  
renversement par  
l'épaule



**GROUPE TECHNIQUE NE-WAZA :** (Techniques au sol)

**OSEA-KOMI-WAZA :** (Techniques d'immobilisations)

9- Kata-gesa-gatame  
Variante de Gesa-gatame

10- Kata-gatame  
Contrôle de l'épaule



11- Ura-gatame  
(Ushiro no 2)  
Variante d'Ushiro

12- Kuzure-tate-shio-gatame  
Variante de Tate-shio-gatame



13- Makura-gesa-gatame  
Contrôle de la poitrine en oreillet



**SHIME-WAZA :** (Techniques d'étranglements)

1- Kata-juji-jime  
Étranglement respiratoire en croix  
exercé une main à l'envers



2- Gyaku-juji-jime  
Étranglement sanguin en croix  
exercé les mains à l'envers



3- Nami-juji-jime  
Étranglement respiratoire et sanguin  
en croix exercé les mains à l'endroit



**GROUPE DE COMBINAISONS :**

Avant → arrière

Arrière → avant

**EXERCICES YAKU-SOKU-GEIKO:** (Exercice libre en déplacement)