

## Programme de passage de Kyu Ceinture orange

Les techniques à connaître pour obtenir la ceinture orange  
Les techniques des grades précédents DOIVENT toujours être connues.



### Ukemi (chutes)

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ushiro Ukemi                      | chute arrière                             |
| 2. Yoko Ukemi, <i>migi et hidari</i> | chute latérale, à droite et à gauche      |
| 3. Mae Ukemi, <i>migi et hidari</i>  | chute avant plaquée, à droite et à gauche |
| 4. Ma Ukemi                          | chute avant arrêtée                       |

### Nage Waza (techniques de projection)

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 1. O Goshi          | Grande projection de hanche                       |
| 2. O Uchi Gari      | Grand fauchage intérieur                          |
| 3. Seoi Nage Ippon  | Projection par l'épaule                           |
| 4. Ko Soto Gari     | Petit fauchage extérieur                          |
| 5. Ko Uchi Gari     | Petit fauchage intérieur                          |
| 6. Seoi Nage Morote | Projection par-dessus l'épaule à 2 mains          |
| 7. Seoi Nage Eri    | Projection par-dessus l'épaule par l'autre revers |

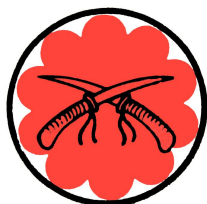
### Katame Waza (techniques de contrôle au sol)

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. Yoko Shiho Gatame        | contrôle des 4 coins de côté                   |
| 2. Kuzure Yoko Shiho Gatame | Variante du contrôle des 4 coins de côté       |
| 3. Kami Shiho Gatame        | contrôle des 4 coins par le dessus             |
| 4. Kuzure Kami Shiho Gatame | Variante du contrôle des 4 coins par le dessus |
| 5. Tate Shiho Gatame        | contrôle longitudinal des 4 coins              |
| 6. Kuzure Tate Shiho Gatame | Variante du contrôle longitudinal des 4 coins  |

### Divers

- Kumikata : Prise du judogi
- Les étapes de la projection :  
    Tsukuri - *préparation*, Kuzushi - *déséquilibre*, Kake - *projection*
- Deux sorties d'immobilisation
- Trois entrées au sol
- Trois retournements sur partenaires en défensive
- Un mouvement Hidari (à gauche)

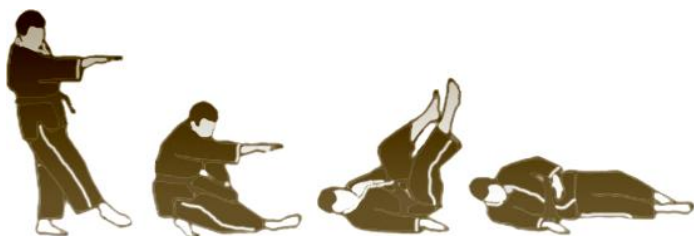
(Voir les illustrations pages suivantes)



## Illustrations



Ushiro Ukemi



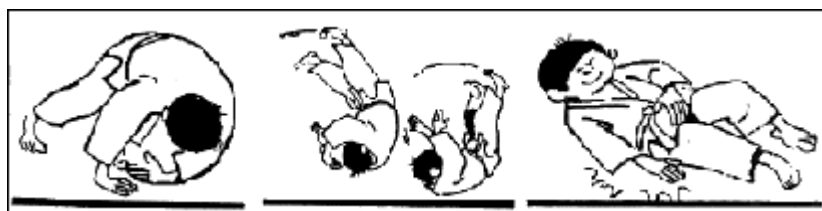
Yoko Ukemi migi (à droite)



Yoko Ukemi hidari (à gauche)



Mae Ukemi migi



Mae Ukemi hidari



O Goshi



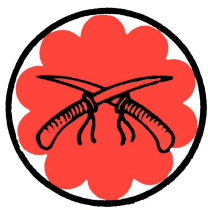
O Uchi Gari



Seoi Nage Ippon



Ko Soto Gari



Ko-Uchi-Gari



Ko Uchi Gari



Seoi Nage Morote



Seoi Nage Eri



Yoko Shio Gatame



Kuzure Yoko Shio Gatame



Kami Shio Gatame



Kuzure Kami Shio Gatame



Tate Shio Gatame



Kuzure Tate Shio Gatame