



# CEINTURE J/O à CEINTURE ORANGE



## NAGE-WAZA (techniques debout)



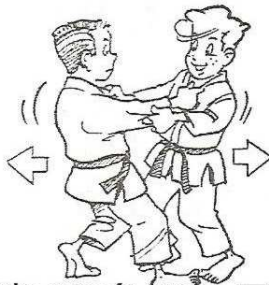
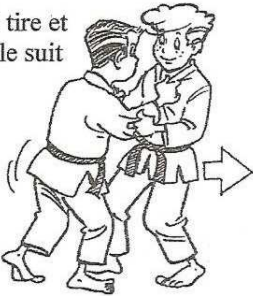
Je déplace UKE....

### SITUATIONS D'ETUDE



...pour appliquer une technique

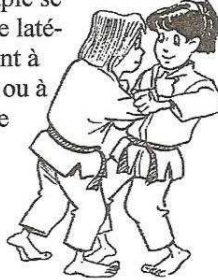
TORI tire et UKE le suit



TORI tire et recule, UKE tire aussi et résiste



Le couple se déplace latéralement à Droite ou à Gauche



Le couple tourne vers la Droite ou vers la Gauche



MOROTE-SEOÏ-NAGE



ERI-SEOÏ-NAGE



HARAÏ-GOSHI  
 ASHI-GURUMA

- O-SOTO
- KO-SOTO
- O-UCHI
- KO-UCHI

- UKI-GOSHI
- O-GOSHI
- IPPON-SEOÏ-NAGE
- TSURI-KOMI-GOSHI
- MOROTE avec barrage
- TAÏ-OTOSHI

KOSHI-GURUMA



DE-ASHI-BARAÏ  
 OKURI-ASHI-BARAÏ

# CEINTURE J/O à CEINTURE ORANGE

## NE-WAZA (techniques au sol)

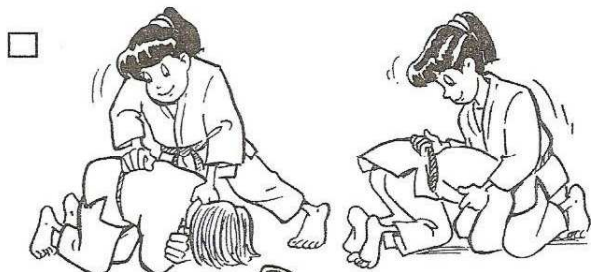


### POSITIONS SUPERIEURES :



### POSITIONS INFERIEURES :

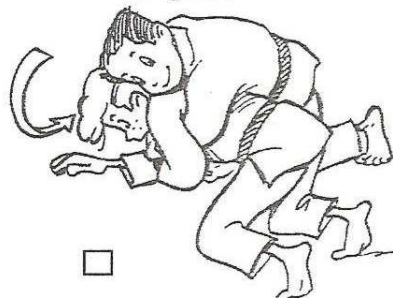
Dégager ma jambe prise par UKE



Je connais de nouveaux retournements quand UKE est à 4 pattes



Je sais riposter quand je suis à 4 pattes



# CEINTURE J/O à CEINTURE ORANGE

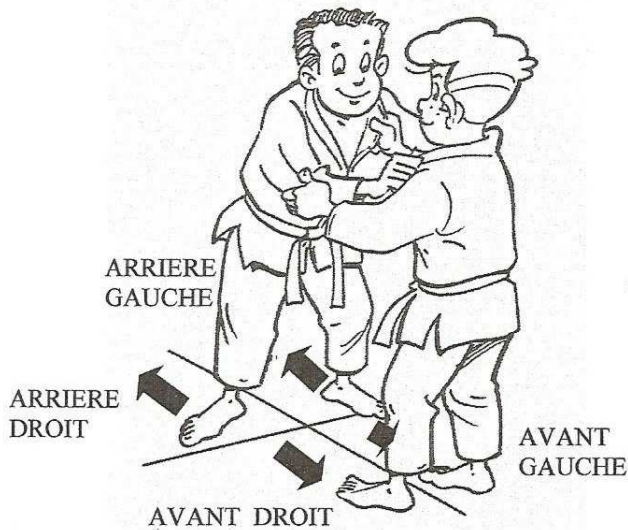
## QUELQUES PRECISIONS



### DEBOUT

Je sais attaquer UKE dans 4 directions différentes.

Je connais au moins une technique dans chacune des familles de la page 13.

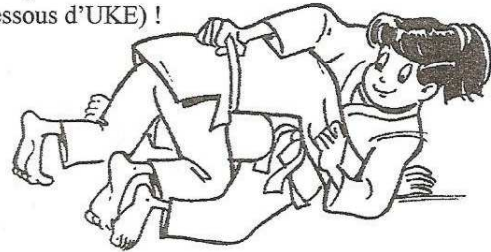


### AU SOL

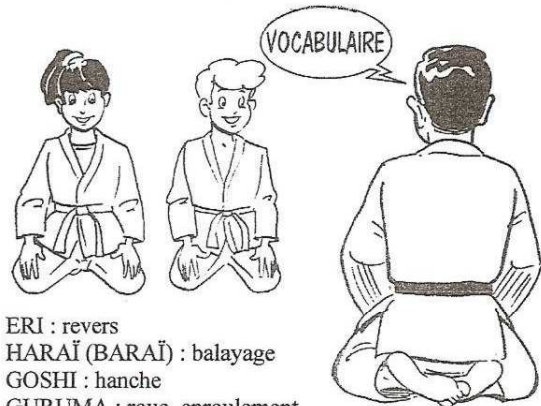


Je sais attaquer quand je suis en position supérieure (au dessus d'UKE)...

... et en position inférieure (en dessous d'UKE) !



Je sais également enchaîner 2 attaques en utilisant les balances :



ERI : revers  
 HARAI (BARAI) : balayage  
 GOSHI : hanche  
 GURUMA : roue, enroulement  
 MOROTE : à deux mains  
 SOTO : extérieure  
 UCHI : intérieur  
 RANDORI : jeu du combat avec un partenaire

J'ai au moins 10 ans, je connais tout ce programme et je deviens Ceinture Orange le :

Signature professeur :

de ou des assistant (s) :