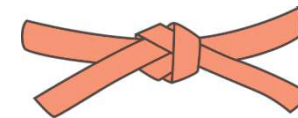


Ceinture Orange

Adultes + de 16 ans



Perfectionnement Global

Continuité dans les différentes actions offensives et défensives,

Amélioration des positions offensives en ne waza

Les comportements attendus pour ce grade

- Diriger un échauffement simple
- Approfondir les différents rôles (partenaire, adversaire, observateur),
- Etre assidu en cours
- Participation à plusieurs animations de club

Vocabulaire à connaître

Koshi/Goshi	<i>Hanche</i>	Te	<i>main</i>
Hiza	<i>genou</i>	Kata	<i>épaule</i>
Guruma	<i>tourné autour de...</i>		
Hidari	<i>gauche</i>	Migi	<i>à droite</i>
Ushiro	<i>en arrière</i>	Mae	<i>en avant</i>
Randori : Combat libre <i>recherche de la projection</i>			
Uchi Komi : <i>Exercice de répétition de technique</i>			
<i>Connaissance des grades et couleurs des ceintures.</i>			



NAGE-WAZA :

Réaliser un minimum de 1 technique à partir du Kyo n°1 et N°2 et de 3 à partir du Kyo n°3

- Techniques obligatoire : Ippon Seoi Nage, Eri Seoi Nage, Haraï Goshi
- Réaliser plusieurs techniques dans 4 directions provoquées donc une rotation,
- 2 à 4 Combinaisons Renraku Waza enchainements de technique suite à une esquive ou un blocage,
- 2 à 4 Contre prises Kaeshi Waza.

NE-WAZA :

- Réaliser un minimum de 5 techniques d'immobilisation à partir d'une situation (Kyo immo n°1 dont Ushiro Gesa Gatame Kyo immo n°2)
 - Réaliser 4 retournements (Uke 4 pattes ou sur le ventre)
 - 2 sorties d'immobilisation (liaison avec une immobilisation)
 - Un repositionnement entre les jambes
 - 2 dégagements de jambe,
- Ripostes (reprises d'initiative sur plusieurs situations)
- Liaison debout/sol : enchainements suite à une projection sur l'arrière.
- 2 Kansetsu Waza (Clefs)
 - 2 Shime Waza (étranglements)