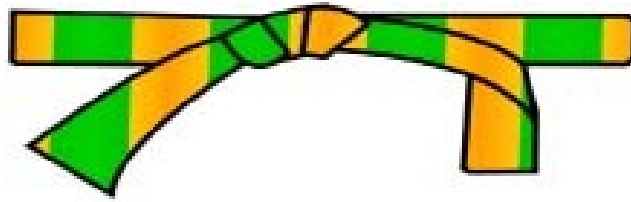


# Ceinture Orange-Verte



Savoir démontrer debout :

En plus des techniques des grades précédents

Tsuri komi goshi  
Uchi mata  
Ko soto Gake

Démontrer 8 techniques de ton choix en déplacement

Effectuer :

une liaison debout/sol sur une prise avant  
une liaison debout/sol sur une prise arrière  
2 enchaînements sur esquive de Uke  
2 enchaînements sur blocage de Uke

Savoir démontrer au sol :

Enchaînements de 6 immobilisations sans perdre le contrôle  
Une sortie sur 4 immobilisations différentes  
3 retournements Uke à quatre pattes  
1 renversement Tori sur le dos Uke entre ses jambes  
1 entrée Uke sur le dos Tori entre ses jambes

Connaitre le vocabulaire suivant :

Shizentaï                      Hikite  
Jigotaï                         Tsurite

Connaitre les gestes d'arbitrage  
Savoir arbitrer un combat

## **Pré requis**

### **Tachi Waza**

O Goshi	Ippon seoi Nage	O Soto Gari	Ko Uchi Gari
Hiza Guru-ma	Uki Goshi	O Uchi gari	Ko Soto Gari
De Ashi Barai	Morote Seoi Nage	Harai Goshi	De Ashi Barai

### **Ne Waza**

Gesa Gatame	Yoko Shiho Gatame	Kami Shiho Gatame	Ushiro Gesa Gatame
Tate shiho Gatame	Hon Gesa Gatame	Kusure Yoko Shiho Gatame	Kata Gatame
2 retournements Uke à 4 pattes		1 renversement Tori sur le dos, Uke entre ses jambes	
1 dégagement de jambe Tori en position supérieure		2 sorties de Gesa Gatame	