Programme Ceinture JAUNE-ORANGE / ORANGE

IPPON SEOI NAGE O GOSHI	MOROTE SEOI NAGE ERI SEOI NAGE	**PROGRAMME GENERAL**	KATA GATAME	Sortie KATA GATAME
OKURI ASHI BARAÏ ASHI GURUMA	KOSHI GURUMA HARAÏ GOSHI	Connaissance du Code MORAL Apprendre les règles d'arbitrage	Dégager ma jambe pour immobiliser	USHIRO GESA GATAME Et Sortie de USHIRO
Provoquer un déplacement UKE	Attaquer sur un déplacement UKE	Savoir se présenter sur le tatami pour faire un combat (Entrée, salut, sortie).	2e RETOURNEMENT EN DESSOUS DE UKE	2e RETOURNEMENT SUR LE DOS DE UKE
Esquiver une attaque	Redoubler une attaque	CHUTES DEBOUT (Ukémi) : Avant, Arrière, Latérale à droite et à gauche	Bascule de UKE entre les jambes	Passer par-dessus les jambes de UKE
Liaisons Debout/Sol depuis projection	Faire réagir UKE Avant/Arrière	Les NOMS : KUMI KATA, OSAEKOMI, IPPON WAZA ARI, YUKO, TOKETA, SORE MADE,	Retourner et immobiliser UKE	Riposter quand je suis à quatre pattes
Jaune/Orange	Orange		Jaune/Orange	Orange