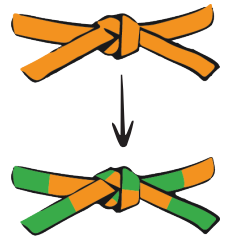


PROGRAMME CEINTURE ORANGE-VERTE

TECHNIQUES A CONNAÎTRE EN PLUS DE CELLES DE TOUTES LES FICHES PRÉCÉDENTES



NE WAZA (TECHNIQUES AU SOL)

SORTIES D'IMMOBILISATIONS

4 SORTIES SUR AU MOINS 2 IMMOBILISATIONS DIFFÉRENTES

ENTRÉE EN IMMOBILISATION

3 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI DE FACE
 3 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI SUR LE COTÉ
 2 ENTRÉES UKE SUR LE DOS / TORI ENTRE LES JAMBES
 2 ENTRÉES TORI SUR LE DOS / UKE ENTRE LES JAMBES
 2 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI À CHEVAL
 2 DÉGAGEMENTS DE JAMBE

NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTION)

TE WAZA (TECHNIQUE DE BRAS)

ASHI WAZA (TECHNIQUE DE JAMBES)

KOSHI WAZA (TECHNIQUE DE HANCHE)



TAI OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS



KO SOTO GARI
PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR



HANE GOSHI
HANCHE SAUTÉE