



CEINTURE ORANGE

Programme technique

5^{ème} kyu

O. Programme de ceinture jaune (5^{ème} kyu) complet		
1. Ukemis (chutes)		
Mae ukemi	Chute avant (gauche et droite)	3 types
Yoko ukemi	Chute de côté (gauche et droite)	2 types
Ushiro ukemi	Chute arrière	2 types
2. Défenses sur saisies phase active		
Kakate tori	1 poignet de face	2 fois
Kakate tori yokomen	1 poignet en diagonale	2 fois
Kakate ryote tori	1 poignet à 2 mains	2 fois
Riote tori	2 poignets face-à-face	2 fois
Ushiro ryote tori	2 poignets depuis derrière	2 fois
3. Défenses sur étranglements		
Ryote tori jime	2 mains de face	2 fois
Ushiro ryote tori jime	2 mains depuis derrière	2 fois
Kakate tori jime	1 main de face	2 fois
4. Tanto no bawai (défense contre attaque au couteau)		
Mae tanto tori gedan	Attaque de face venant du bas	1 fois
Mae tanto tori jodan	Attaque de face venant du haut	1 fois
Naname zuki	Attaque de côté	1 fois
5. Saisie de revers		
Mune tori	1 revers saisi à 1 main	1 fois
6. Atemis et blocages		
Uchi uke	Défense intérieure	
Soto uke	Défense extérieure	
Itsui geri ou hiza geri	Coup de genou, coup de genou à la tête	
Kakato geri	Coup de talon	
Kin geri	Coup du dessus du pied en remontant	
Ushiro geri	Coup de pied arrière	
Yoko geri	Coup de pied de côté	
7. 5 esquives de base sur attaque oi tsuki		
8. Nage waza (techniques de projection)		
Ippon seoi nage	Projection d'épaule par un côté	
Eri seoi nage	Projection d'épaule par 2 mains du même côté	
O goshi	Grande projection de hanche	
Uki goshi	Hanche flottée	
9. Shime waza (techniques d'étranglement)		
Nami juji jime	Etranglement direct avec les bras croisés	
Gyaku juji jime	Etranglement croisé avec les paumes en haut	
Kata juji jime	Etranglement croisé, direct et inverse	
10. Kansetsu waza (techniques de luxation)		
Ude ishigi juji gatame	Contrôle par luxation en croix	
Ude garami	Luxation sur le bras fléchi	
Waki gatame	Contrôle par luxation avec l'aisselle	