

## **PROGRAMME BLANCHE A JAUNE**

**(Minimum : 2 mois de ceinture jaune)**

1. MAE GERI
2. MAE GERI KEAGE
3. MAE GERI KEKOMI
4. YOKO GERI KEKOMI
5. HIZA
6. TSUKKAKE
7. SHUTO
8. TEICHO
  
9. Parade haute vers le haut
10. Parade haute vers l'extérieur
11. Parade haute vers l'intérieur
  
12. Parade basse vers l'extérieur
13. Parade basse vers l'intérieur
14. Parade basse en croix
  
15. Défense sur MAE GERI avec saisie et poussée
16. Défense sur MAE GERI avec MAE GERI (1<sup>re</sup> forme)
17. Défense sur MAE GERI avec MAE GERI (2<sup>e</sup> forme)
  
18. Défense sur NANAME TSUKI avec O SOTO GARI
19. Défense sur NANAME TSUKI avec KO SOTO GARI
  
20. Défense sur saisie à la gorge avec KOTE GAESHI
21. Défense sur saisie à la gorge avec KOTE MAWASHI
  
22. Défense sur poussée aux épaules avec HIZA GURUMA
  
23. Défense sur saisie de face par-dessus les bras avec O GOSHI
  
24. Défense sur coup de matraque avec IPPON SEOE NAGE
25. Défense sur coup de matraque avec UKI GOSHI à gauche
  
26. Défense au sol : la garde
27. Défense au sol : MAE GERI
28. Défense au sol : double MAE GERI
29. Défense au sol : TORI sur le dos