

PROGRAMME JAUNE A ORANGE
(Minimum : 8 mois de ceinture ORANGE)

1. MIKAZUKI GERI
2. USHIRO GERI KEKOMI
3. USHIRO GERI KEAGE
4. MAWASHI GERI
5. TSUKI AGE
6. NANAME TSUKI
7. URA UCHI

8. Défense sur MAE GERI avec KO UCHI GARI
9. Défense sur MAE GERI haut avec saisie et poussée
10. Défense sur MAE GERI avec MAE GERI

11. Défense sur MAWASHI GERI avec O UCHI GARI

12. Défense sur NANAME TSUKI avec KO UCHI GARI
13. Défense sur NANAME TSUKI avec HARAI GOSHI

14. Défense sur saisie de face à la gorge avec SODE TSURI KOMI GOSHI

15. Défense sur saisie de poignet avec SHUTO
16. Défense sur saisie de poignet avec TSUKKAKE

17. Défense sur poussée aux épaules avec SASAE TSURI KOMI ASHI

18. Défense sur saisie de côté avec YOKO GERI et O SOTO GARI

19. Défense sur tentative de saisie de tête avec coup de coude HIJI

20. Défense sur saisie arrière au-dessus des bras avec IPPON SEOE NAGE

21. Défense au sol : USHIRO GERI
22. Défense au sol : MAWASHI GERI
23. Défense au sol : MIKAZUKI GERI
24. Défense au sol : KAKATO GERI et JUJI GATAME