

PROGRAMME ORANGE A VERTE
(Minimum : 8 mois de ceinture orange)

1. URA MAWASHI GERI
2. GEDAN GERI
3. KAKATO GERI
4. UCHI OROSHI
5. SHITO
6. HIJI (5 formes)
7. ATAMA (2 formes)

8. Défense sur YOKO GERI avec KO SOTO GARI

9. Défense sur TSUKKAKE avec O SOTO GARI

10. Défense sur NANAME TSUKI avec MOROTE GARI

11. Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec O SOTO GARI
12. Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec KO UCHI GARI
13. Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec HARAI GOSHI
14. Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec O SOTO GARI

15. Défense sur saisie d'un revers avec O SOTO GARI

16. Défense sur poussée aux épaules avec TAI O TOSHI
17. Défense sur poussée aux épaules avec DE ASHI BARAI

18. Défense sur saisie de face au-dessous des bras avec KOSHI GURUMA

19. Défense sur saisie arrière basse au-dessus des bras avec renversement et KAKATO GERI

20. Défense sur saisie de col par UDE GATAME

21. Défense au sol : sur MAE GERI : clef de jambe
22. Défense au sol : sur MAE GERI : contrôle sur le plexus
23. Défense au sol : sur TSUKKAKE : JUJI GATAM
24. Défense au sol : TORI sur le dos : UDE GARAMI
25. Défense au sol : TORI sur le dos : double clef de jambe
26. Défense au sol : TORI sur le dos : renversement