

## PASSAGE DE GRADE CEINTURE **ORANGE**

### 1 - CHUTES

Chute arrière, latérales droite <b>et</b> gauche	/15
Chute avant droite <b>et</b> gauche relevée, et bloquée	/10
<b>TOTAL</b>	<b>/25</b>

### 2 – CIBLER LES 3 NIVEAUX D’ATTAQUES EN DEPLACEMENT AVEC ATEMIS

Jodan – Chudan - Gedan	/15
------------------------	-----

### 3 - DEMONTRER DIFFERENTS ATEMIS

Coup de coude : Hiji	/5
Coup de poing en marteau de haut en bas: Uchi oroshi	/5
De revers avec dos de la main : Ura uchi	/5
Tranchant extérieur main : Shuto	/5
Tranchant intérieur main : Haito	/5
Coup de pied circulaire: Mawashi geri	/5
Coup de pied de face défonçant : Mae geri keikomi	/5
En arrière : Ushiro geri	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/40</b>

### 4 - MONTRER SUR TENTATIVE OU SUR SAISIE REVERS

Contrôle sous l’aisselle : Waki gatame	/10
Luxation en hyper extension : Kannuki gatame	/10

### 5 - MONTRER EN TECHNIQUE DE PROJECTION JUDO

Forme de Seoi nage	/5
Forme de technique de jambe : Ko ou O uchi gari	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/10</b>

### 6 - MONTRER DES DEFENSES (BLOCAGES – PARADES)

Teisho barai (Balayer jambe avec paume) ou Gedan barai	/5
Otoshi uke (Repousser jambe à deux mains)	/5
Juji uke (Bras en croix)	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/15</b>

### 7 - EPREUVES DE RANDORIS (COMBATS)

Sur 2mn X2	/15
------------	-----

**TOTAL** /150 Obtention du grade de ceinture orange à partir de

**90 pts**