

Acquis technique minimum

pour la ceinture Orange

4^{ème} Kyu

UV1 Projections:

- O Goshi
- O soto gari
- Hiza nage
- Ippon seioie nage
- Haraï goshi

UV2 Atémis :

- Mae geri
- Yoko geri
- Oie tsuki
- Tesho
- Gyaku tsuki
- Shuto

UV3 Contrôles

- Kote geashi
- Kote mawashi
- Juji gatame
- 2 Immobilisations
- Tekubi osae
- 2 clés de jambe

UV4 Situations et Combats

- Le candidat devra faire deux randoris souples au sol d'une durée de 2mn et deux mises en situations par tirage au sort

Le passage de grade se déroulera sous forme de tirage au sort pour les UV 1, 2, 3 et une partie de 4