




# Passage de Grade Orange

<b><u>1 – Vocabulaire &amp; arbitrage</u></b>  Vocabulaire : connaître les termes d'arbitrage Le code moral : politesse & courage	/5
<b><u>2 – Mobilité judo</u></b>  Roulade : avant & arrière Chute : arrière, avant (gauche & droite relevée) et latérale Langouste : avant, arrière	/5
<b><u>3 – Ne-waza (travail au sol)</u></b>  Démontrer les 5 immobilisations et faire l'horloge : tate-shio-gatame, kami-shio-gatame, gesa-gatame, yoko-shio-gatame, ushiro-gesa-gatame Sortir d'une ½ garde et d'une garde, retourner Uke en boule Récupérer Uke dans sa garde	/15
<b><u>4 – Tachi-waza (travail debout)</u></b>  Attaquer en fonction du déplacement de Uke ou de Tori Savoir esquiver puis riposter, savoir enchaîner et utiliser les balances avant-arrière	/15
<b><u>5 – Technique</u></b> Te-waza : Ippon-seoi-nage, morote barrage Koshi-waza : Harai-goshi, O-goshi, Koshi-guruma Ashi-waza : Okuri-ashi-barai, O-uchi-gari, ko-uchi-gari, ashi-guruma, hiza-guruma	/10
<b><u>6 – Randori &amp; exercice d'application</u></b>	/10
<b><u>7 – Comportement et engagement</u></b>	/10
Total (minimum 35/70)	/70



# Technique Grade Jaune-Orange et Orange



## Ne-waza



Ushiro-gesa-gatame  
Contrôle arrière en travers




## Tachi-waza

Te-waza  
Technique de bras








Ippon-seoi-nage      Morote-barrage

Koshi-waza  
Technique de hanche



O-goshi      Harai-goshi      Koshi-guruma

Ashi-waza  
Technique de jambes



Hiza-guruma      Ko-uchi-gari      Okuri-ashi-barai      O-uchi-gari      Ashi-guruma