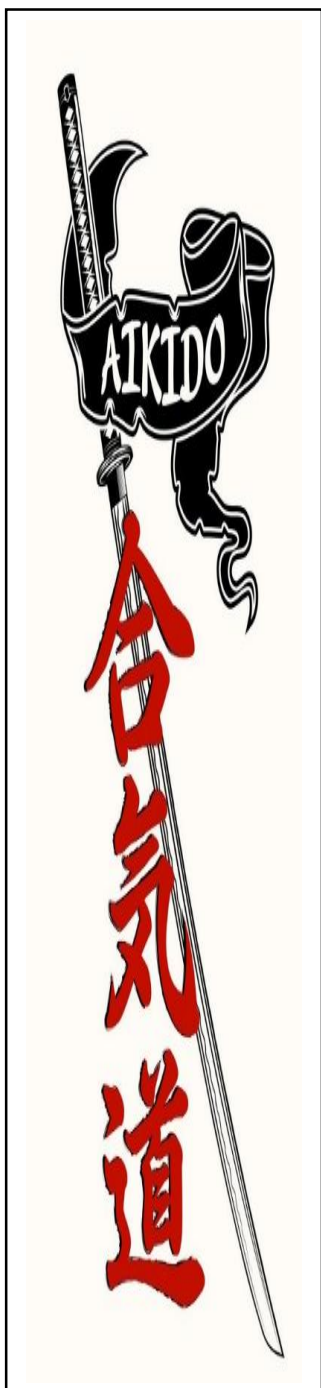


PROGRAMME CEINTURE ORANGE

Même avec un seul adversaire, il ne faut pas uniquement se préoccuper de ce qui est devant,
Il est nécessaire de pratiquer en étant attentif aux quatre, aux huit directions . (O'Sensei)



SWARI WAZA

Attaque : Shomen uchi

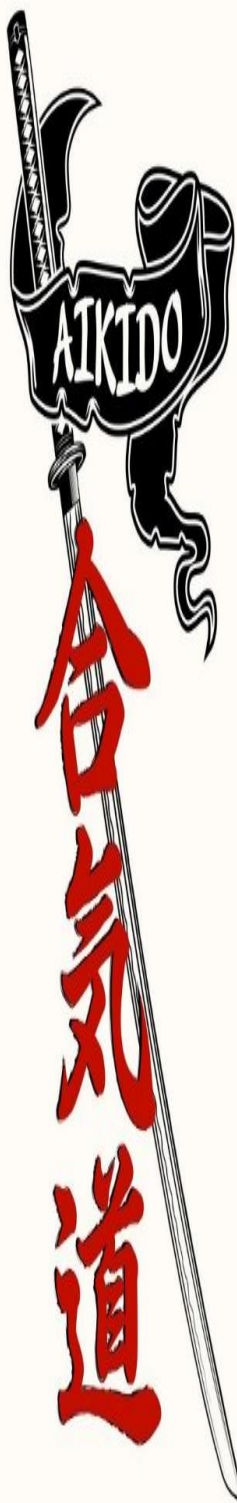
- Ikkyo
- Gokyo
- Nikyo
- Yonkyo
- Irimi nage
- Kote gaeshi
- Kokyu nage

HANMI HANTACHI WAZA

Attaque : Ushiro kata dori

- Ikkyo
- Gokyo
- Irimi nage
- Yonkyo
- Nikyo
- Kote gaeshi

PROGRAMME CEINTURE ORANGE



Attaque : Gyaku hanmi

- Shiho nage
- Kokyu nage
- Kote gaeshi
- Gokyo
- Ikkyo

Attaque : Shomen uchi

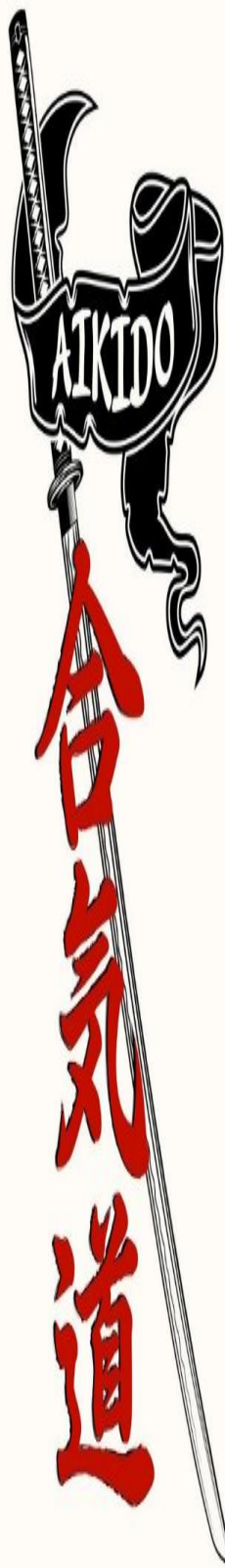
- Nikyo
- Yonkyo
- Gokyo
- Kokyu nage
- Kote gaeshi
- Shiho nage

TACHI WAZA

Attaque : Ushiro ryote dori

- Ikkyo
- Gokyo
- Irimi nage
- Kokyo gaeshi
- Kote nage

PROGRAMME CEINTURE ORANGE



Attaque : Ushiro ryo kata

- **Ikkyo**
- **Gokyo**
- **Nikyo**
- **Yonkyo**
- **Irimi nage**

Attaque : Tsuki

- **Jiyu waza**

Attaque : Shomen uchi

- **Ikkyo**
- **Gokyo**
- **Yonkyo**
- **Nikyo**
- **Sankyo**
- **Kote gaeshi**
- **Koyko nage**
- **Shiho nage**