



## **PROGRAMME POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE ORANGE (Référence progression officielle)**

### **ATEMI**

MIKAZUKI GERI ( coup de pied avant circulaire)  
USHIRO GERI KEKOMI ( coup de pied arrière défonçant)  
USHIRO GERI KEAGE ( coup de pied arrière percutant)  
MAWASHI GERI ( coup de pied avant circulaire )

TSUKI AGE ( coup de poing de bas en haut)  
NANAME TSUKI ( coup de poing circulaire)  
URA UCHI ( coup de poing en revers )

### **DEFENSES DEBOUT**

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1-Défense contre coup de pied de face (MAE GERI)             | avec KO UCHI GARI                 |
| 2-Défense contre coup de pied de face haut (MAE GERI)        | avec poussée sur l'arrière        |
| 3-Défense contre coup de pied de face haut (MAE GERI)        | avec MAE GERI                     |
| 4-Défense sur coup de pied circulaire ( MAEWASHI GERI)       | avec TEICHO+OUCHI GARI            |
| 5-Défense sur coup de poing au visage ( NANAME TSUKI)        | avec TEICHO+KO UCHI GARI          |
| 6-Défense sur coup de poing au visage ( NANAME TSUKI)        | avec HARAI GOSHI                  |
| 7-Défense sur saisie à la gorge (de face)                    | avec MAE GERI + TSURI KOMI GOSHI  |
| 8-Défense sur saisie d'un poignet (de face)                  | avec SHUTO                        |
| 9-Défense sur saisie croisée d'un poignet ( de face)         | avec TSUKKAKE                     |
| 10-Défense sur poussée aux épaules des deux mains ( de face) | avec SASAE TSURI KOMI ASHI        |
| 11-Défense sur saisie de manche au poignet ( de côté)        | avec YOKO GERI+TEICHO+O SOTO GARI |
| 12-Défense sur tentative de saisie de tête ( de côté)        | avec HIJI                         |
| 13-Défense sur attaque aux épaules ( arrière)                | avec IPPON SEOE NAGE              |

### **DEFENSES AU SOL**

USHIRO GERI  
MAWASHI GERI  
MIKAZUKI GERI  
KAKATO GERI +JUJI GATAME