

Ceinture Orange-Verte – 4^e kyu

Grades	Chutes (Ukemis)	
BL et +	1	Avant frappée (Zenpo gaiten ukemi)
BL et +	2	Arrière (Ushiro ukemi)
BL et +	3	Latérale (Yoko ukemi)
O et +	4	Avant roulée (Zenpo gaiten)
	TOTAL	

	Techniques au sol (Osae Waza)	
BL 1	1	Kesa Gatame
BL-J	2	Kata Gatame
BL-J 1	3	Kamishio Gatame
J	4	Yokoshio Gatame
J 1	5	Tateshio Gatame
J-O	6	Mune Gatame
J-O 1	7	Ushiro Gesa Gatame
O	8	Kuzure Gesa Gatame
O 1	9	Makura Gesa Gatame
O-V	10	Kusure Gamishio Gatame
	TOTAL	

	Techniques debout (Nage Waza)	
BL 1	1	O Soto Gari
BL 1	2	Ippon Seoi Nage
BL-J	3	O Uchi Gari
BL-J	4	O Goshi
BL-J 1	5	De Ashi Barai
BL-J 1	6	Hiza Guruma
J	7	Koshi Guruma
J	8	Ko Soto Gari
J 1	9	Uki Goshi
J 1	10	Sasae Tsuru Komi Ashi
J-O	11	Ko Uchi Gari
J-O	12	Okuri Ashi Barai
J-O 1	13	Tai Otoshi
J-O 1	14	Harai Goshi
O	15	Tsuru Goshi
O	16	Tani Otoshi
O 1	17	Tsurikomi Goshi
O 1	18	Uchi Mata
O-V	19	Yoko Otoshi
O-V	20	Tomoe Nage
	TOTAL	

	Autres	
O, O-V	Exécuter 2 techniques à gauche (au choix)	
O, O-V, V	Exécuter 3 renversements	
O, O-V, V	Exécuter 2 techniques du Shinmeisho No waza	
	TOTAL	