

## Ceinture Orange – 4<sup>e</sup> kyu

### Grades

BL et +  
BL et +  
BL et +  
O et +

### Chutes (Ukemis)

1	Avant frappée (Zenpo gaiten ukemi)	
2	Arrière (Ushiro ukemi)	
3	Latérale (Yoko ukemi)	
4	Avant roulée (Zenpo gaiten)	
<b>TOTAL</b>		

### 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	
<b>TOTAL</b>			

### 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	
<b>TOTAL</b>			

### 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	
<b>TOTAL</b>		