

## Technique de blanche à orange (2e blanche => 5 à 7 ans seulement)

		2e blanche	jaune	2 jaune	orange
<b>POSITIONS</b>					
Zenkutsu Dachi	Position de face				
Naihanchin Dachi	Position du cavalier				
Neko Hashi Dachi	Position du chat				
<b>DÉPLACEMENTS</b>					
Zenshin Neko Hashi Hoko	Pas de chat avant				
Kotai Neko Hashi Hoko	Pas de chat arrière				
<b>COUPS DE POING</b>					
Shomen Tzuki double	Coup de poing de démonstration double				
Shomen Tzuki décomposé	Coup de poing de démonstration décomposé				
Shomen Tzuki décomposé rapide	Coup de poing de démonstration décomposé rapide				
Eneri Tzuki	Coup de poing de la main arrière	st			
Oei Tzuki	Un grand pas (demi-lune), coup de poing				
Okuri Tzuki	Un petit pas, coup de poing				
<b>COUPS DE PIED</b>					
Shomen Geri alterné	Coup de pied de démonstration alterné				
Eneri Geri	Coup de pied direct de la jambe arrière				
Eneri Mawashi Geri	Coup de pied en rond(circulaire) de la jambe arrière				
Yoko Geri	Coup de pied de côté				
Ushiro Mawashi Geri	Coup de pied arrière en pivotant				
Oei Geri	Un pas, coup de pied				
<b>COUPS DE PIEDS SAUTÉS</b>					
Yoko Tobi Geri	Coup de pied sauté de côté				
Mae Tobi Geri	Coup de pied sauté avant				
<b>BLOCAGES</b>					
Soto Ude Uke	Blocage extérieur				
Uchi Ude Uke	Blocage intérieur				
Age Ude Uke	Blocage vers le haut				
<b>JUDO DEBOUT</b>					
De Hashi Barai	Balayage avec son pied arrière		st		
O Soto Gari	Grand fauchage extérieur		S		
<b>CHUTES ET JUDO AU SOL</b>					
Ushiro Ukemi	Chute arrière				
Yoko Ukemi	Chute de côté				
Mae Ukemi	Chute avant				
<b>IMMOBILISATIONS</b>					
Hon Kesa Gatame	Immobilisation #1				
Kata gatame	Immobilisation de l'épaule				
Yoko Shiho Gatame	Immobilisation de côté				
<b>KIHONS</b>					
Kihon #1	Gauche, droite , revers de la main gauche	st			
Kihon #2	Un grand pas, Droite, gauche, revers de la main droite				
Kihon #3	Gauche, revers de la main gauche, pas de chat, bloc-frappe				
Kihon #4	Okuri tzuki, mawashi geri,uraken uchi, eneri tzuki				
Kihon #5	Eneri geri, mawashi geri, uraken uchi, eneri tzuki				
Kihon #6	Mae geri, ushiro mawashi geri, uraken uchi				
<b>TECHNIQUES DE CONTRE</b>					
Sénior	1- contre okuri tzuki, 2- contre oei tzuki				2
<b>TECHNIQUES D'AUTODÉFENSES</b>					
traditionnelle	Contre la prise de l'ours arrière				1
<b>COMBINAISONS</b>					
Pad tzuki waza	Combinaison dans les gants				6
Pad geri waza	Combinaison dans la poire				2
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b>					
Push-up/Sit-up		5	10	20	30
<b>COMPÉTITION</b>					1
<b>LEGENDE</b>					
S: sénior J: junior St: statique D: dynamique					