

4e Kyu - Ceinture Orange



Exigences

Âge : **9 ans** dans l'année en cours.

*Si l'élève a **8 ans** et qu'il possède déjà une ceinture jaune-orange, il peut obtenir une ceinture orange.*

Au même âge, s'il a une ceinture jaune, il ne peut obtenir qu'une ceinture jaune-orange.

*Si l'élève a **7 ans** et qu'il possède déjà une ceinture jaune-orange. Il ne pourra pas obtenir la ceinture orange avant une année supplémentaire.*

*Si l'élève a **plus de 10 ans**, toutes les techniques doivent être montrées avec déplacement, à droite et à gauche.*

Comportement : Respect du code moral

Présence : Régulière. Les absences doivent être excusées.

NAGE WAZA (techniques de projection)

Ko Soto Gari	Petit fauchage à l'extérieur des jambes
Ko Uchi Gari	Petit fauchage à l'intérieur des jambes
Koshi Guruma	Roue autour de la hanche (à distinguer de Kubi Nage)
Tsuri Komi Goshi	Projection de la hanche en pêchant
Okuri Ashi Barai	Balayage des deux pieds joints
Tai Otoshi	Renversement du corps
Harai Goshi	Balayage de la hanche
Uchi Mata	Intérieur de la cuisse

OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)

(Hon) Keza Gatame	Contrôle en écharpe (bras autour de la tête)
Kuzure Keza Gatame	Variante – Contrôle en écharpe (sans contrôler la tête)
Kuzure (Makura) Keza Gatame	Variante en écharpe (oreiller)
Kami Shiho Gatame	Contrôle par 4 points au-dessus (depuis l'arrière)
Kuzure Kami Shiho Gatame	Variante (au-dessus/depuis l'arrière)
Kuzure (Ushiro) Keza Gatame	Variante en écharpe (dans le dos)
Yoko Shiho Gatame	Contrôle par 4 points sur le côté
Tate Shiho Gatame	Contrôle par 4 points latéral (à cheval)
Kata Gatame	Contrôle de l'épaule

SITUATIONS

Sortir d'immobilisation, connaître les raisons du « Toketa » de l'arbitre
Enchaîner debout-sol
Je suis entre ses jambes, je sors de ses jambes pour le prendre en immobilisation
Retournement pour l'immobiliser
Réaction lorsqu'un partenaire me pousse/tire/se déplace autour de moi
Rappel d'une technique du 5^e kyu (jaune)

À APPLIQUER AU DOJO

Tai Sabaki	Déplacement en tournant le corps
Kuzushi	Déséquilibre
Tsukuri	Placement/préparation
Gake	Exécution
Ukemi (Mae/Ushiro/Yoko)	Brise-chute (avant, arrière, côté)
Uchi Komi	Entrée à répétition
Nage Komi	Projection à répétition

Complémentaire

L'examen est moins sévère si :

- Participation à des tournois interclubs et cantonaux
- Les mouvements sont montrés avec déplacement.
- Les mouvements sont montrés à droite et à gauche

Attention, l'élève ne peut pas se présenter à l'examen si :

- Les Ukemis ne sont pas maîtrisés.
- Absences répétées non excusées.