

## Ceinture demi - orange ► orange (4 Kyu) :

### Né - Uza : Techniques d'immobilisations :

Yoko - Rio - Gatame : + Variantes

Kami - Rio - Gatame : + Variantes

Tate - Rio - Gatame : + Variantes

Entrées d'immobilisations : Démontrer 4 entrées

Sorties d'immobilisations : Démontrer 2 sorties

### Nage - Uza : Techniques de projections :

Eri - Peoi - Nage : Projection en chargeant sur le dos à l'aide des deux revers



Karai - Goshi : Balayage de la hanche



Ko - Uchi - Gari : Petit fauchage intérieur

