

## ORANGE

### **But à atteindre : Acquérir de l'assurance lors de l'exécution des techniques**

#### Les percussions des membres supérieurs :

- Tous ceux de la ceinture jaune, travailler en multidirectionnels

#### Les percussions des membres inférieurs:

- Coup de pied latéral
- Tous ceux de la ceinture jaune, travailler en multidirectionnels

#### Apprentissage des chutes et des roulades : Avant et arrière

#### Défenses contre les percussions des membres supérieurs :

- Blocage intérieurs et extérieurs avec les avants bras
- Contre direct, niveau haut et moyen
- Contre crochet, niveau haut et moyen

#### Défenses contre étranglement : de face, de côté, de dos

#### Défenses contre guillotines : de face, de côté, arrière

#### Défenses contre saisies du corps :

- Saisie avant ouverte et saisie avant fermée
- Saisie arrière ouverte et saisie arrière fermée

#### Défenses contre saisies au niveau des poignets :

- Saisie du poignet de face et saisie du poignet opposé
- Saisie à deux mains du poignet
- Saisie des deux poignets de face

#### Défenses contre saisie des cheveux :

- Avec clé de poignets
- Avec tentative de coup de genou à la tête

#### Défenses en 360° avec contre simultanée :

#### Défenses contre bâtons :

#### **Observations :**

**Le niveau orange est acquis suite à la convocation à l'examen annuel, contrôle basé sur les techniques de la jaune et celles acquises au cours de l'année. Temps effectif de pratique 8 mois.**