

But à atteindre :

- **Travailler tous les exercices aussi bien du côté gauche que du droit**
- **Beaucoup de combat peuvent finir au sol, il vaut mieux savoir évoluer dans ce milieu également**

Entraînement sur les programmes des ceintures précédentes.

Défense sur les percussions des membres inférieures :

- Coups de genou
- Coups de pied direct et circulaires (niveau bas, moyen et haut)

Défenses sur menace avec arme de poing :

Roulade avec pistolet :

Araignée avec 7 positions :

- Position latérale montée
- Clé de bras vers le haut
- Clé de bras vers le bas
- Position montée de face
- Position avec étranglement cervical
- Etranglement de côté
- Etranglement de la tête par l'arrière

Déplacement au sol sur le dos, suite à chute arrière :

Allongé sur le sol, faucher les jambes de l'adversaire:

- Pied derrière pour faucher les jambes de l'adversaire
- En latéral, frapper en ciseau la rotule et la cheville
- Ecart simultané des deux jambes de l'adversaire

Défense contre étranglement :

- Adversaire à cheval
- Adversaire dans la garde, têtes rapprochées
- Etranglement de côté
- Adversaire en position à genoux sur le côté

Clé croisée :

- Depuis la position montée
- Depuis la position avec l'adversaire dans notre garde

Défense sur clé croisée :

Combat léger (initiation) : déplacement et distance en opposition, lier une technique et un déplacement, créer une liaison pied – poing.

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