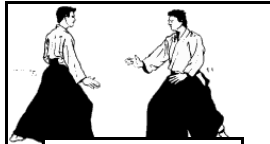


## Programme Technique - Aïkido - Jeunes Praticants

# Ceinture orange-verte et Ceinture verte



**Suwari Waza**  
à genoux



**Tachi Waza**  
debout



**Shomen Uchi**



**Ushiro Ryo Kata Dori**  
saisie arrière des 2 épaules



**Katate ryote dori**

### En Suwari Waza

Attaques:  
Shomen Uchi

Techniques:  
Ikkyo ( Ura )

### En Tachi Waza

Attaques:  
Katate Ryote Dori  
Katate Dori  
Katate Dori  
Ai Hanmi Katate Dori  
Ai Hanmi Katate Dori  
Ushiro Ryo Kata Dori

Techniques:  
Ikkyo  
Irimi Nage  
Nikyo ( Omote )  
Ude Kime Nage  
Kote Gaeshi  
Ikkyo

### Pour obtenir la ceinture orange-verte

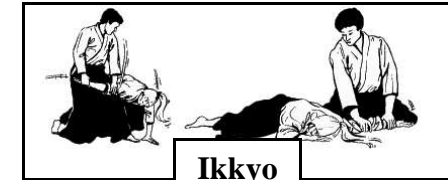
- Je connais les techniques « ceinture jaune »
- Je connais les techniques « ceinture orange »
- Je connais le programme « ceinture verte »

### Pour obtenir la ceinture verte

- Je réalise toutes les techniques
- Je perfectionne mes techniques

Age minimal requis pour ceinture :

Jaune = 7 ans // Orange = 8 ans // Verte = 10 ans // Bleue = 12 ans



**Ikkyo**



**Nikyo (Omote)**



**Irimi Nage**



**Ude Kime Nage**



**Kote Gaeshi**