









PROGRAMME DES 4-5 ANS

| De septembre à décembre | De janvier à mai | Passage de ceintures |
|--|---|--|
| LES VERBES D'ACTION : tirer, pousser, renverser, accrocher, immobiliser... | | UNE CHUTE ARRIERE - UNE CHUTE AVANT - O-SOTO-GARI (forme) - TAI-OTOSHI (forme) |
| LES CHUTES : arrière et avant | | |
| FORMES DE RENVERSEMENT SUR L'ARRIERE  KO-SOTO  O-SOTO | FORMES DE RENVERSEMENT SUR L'AVANT  Forme de KUBI-NAGE  Forme de TAI-OTOSHI | |
| SITUATIONS AU SOL ET FORMES D'IMMOBILISATION    Forme de TATE-SHIO-GATAME  Forme de YOKO-SHIO-GATAME | | |