

# Grade Orange

## Sommaire

### 1. Educatifs

### 2. Travail debout

### 3. Travail au sol

## Educatifs

- Garde assise
- Inverser les hanches
- Orange à 2

## Travail debout

- Attaque : attaque Jambe simple main derrière le genou
- Combinaison : aller chercher la deuxième jambe
- Défense : fauchage intérieur

## Travail au sol

### ***Position : Garde assise***

- Attaque : renversement papillon
- Combinaison : tirade
- Défense : passage contre renversement

### ***Position : Passage assis***

- Attaque : ceinture jambes
- Combinaison : saut et inversion
- Défense : repousser / ouvrir genoux

### ***Position : croix***

- Attaque : passage en montée pied
- Combinaison : passage en montée genou
- Défense : reprise en demi-garde / dos