

PASSAGE DE GRADE SAISON 2020-2021

CEINTURE BLEU

Nom :

PRENOM :

- Chutes

Arrière :

Latérales :

Avant :

- Travail Technique

Uchi Komi : Nage Komi : Kagari geko : Confusion : Enchaînement 1 : Enchaînement 2 :

Contre : Expression technique : (yaku)

- Salut

Sol :

Debout :

- Techniques sol :

Yoko shiho gatame :

Tate shiho gatame :

Kusure gesa gatame :

Kami shio gatame :

Ushiro gesa Gatame :

Kusure yoko shio gatame :

Hon gesa gatame :

Kusure kami shio gatame :

Kusure tate shio gatame :

Makura gesa gatame :

Kata gatame :

- Retournements et Entrées

Retournement à 4 pattes :

Dégagement Bascule avant

Entrée de face Jambes écart :

Retournement face main ceinture :

Dégagement en pontant :

Retournement Façon Sankaku :

Liaison debout sol :

- Techniques debout :

O soto gari :

O goshi :

Tai otoshi :

Sode suri koomi gohi :

O uchi gari :

Ippon seoi nage :

De ashi barai :

Ushiro Goshi :

Ko uchi gari :

Harai gochi :

Morote soe nage :

Tomoe nage :

Uki gochi :

Hisa guruma :

Sasae tsurikomi goshi :

Tani otoshi :

Eri soe nage :

Hane goshi :

Ushi mata :

Ko soto gake :

Kata guruma :

Sumi Gaeshi :

- 1^{ère} série du kata

- Initiation shime waza et kansetsu waza