

## PASSAGE DE GRADE SAISON 2020-2021

### CEINTURE ORANGE-VERTE

Nom :

PRENOM :

- Chutes

Arrière :

Latérales :

Avant :

- Travail Technique

Uchi Komi :

Nage Komi :

Kagari geko :

Confusion :

Enchaînement 1 :

Enchaînement 2 :

Contre :

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 :

- Techniques debout :

O soto gari :

O goshi :

Tai otoshi :

O uchi gari :

Ippon seoi nage :

De ashi barai :

Ko uchi gari :

Harai gochi :

Morote soe nage :

Uki gochi :

Hisa guruma :

Sasae tsurikomi goshi :

Eri soe nage :

Hane goshi :

Ushi mata :

Ko soto gake :