

PASSAGE DE GRADE SAISON 2020-2021

CEINTURE ORANGE

Nom :

PRENOM :

- **Chutes**

Arrière :

Latérales :

Avant :

- **Travail Technique**

Uchi Komi :

Nage Komi :

Kagari geko :

Enchaînement1 :

Enchaînement 2 :

Contre :

- **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:

- **Retournements et Entrées**

Retournement à 4 pattes:

Dégagement Bascule avant

Entrée de face Jambes écart :

Retournement face main ceinture :

Dégagement en pontant :

Retournement Sankaku Jime :

- **Techniques debout :**

O soto gari :

O goshi :

Taï 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 :