

PASSAGE DE GRADE SAISON 2020-2021

CEINTURE VERTE-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 komi goshi :

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 :