

PASSAGE DE GRADE SAISON 2020-2021

CEINTURE JAUNE

Nom :

PRENOM :

- **Chutes**

Arrière :

Latérales :

Avant :

- **Travail Technique**

Uchi Komi : Nage Komi : Kagari geko : Enchaînement :

- **Salut**

Sol :

Debout :

- **Techniques sol :**

Yoko shiho gatame :

Tate shiho gatame :

Kusure gesa gatame :

Kami shio gatame:

Ushiro gesa Gatame:

- **Retournements et Entrées**

Retournement à 4 pattes:

Dégagement Bascule avant

Entrée de face Jambes écart :

Retournement face main ceinture :

- **Techniques debout :**

O soto gari :

O goshi :

Tai otoshi :

O uchi gari :

Ippon seoi nage :

De ashi barai :