

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE BLEUE

NOM:

PRENOM :

- **UKEMI(Chutes)**

Ushiro (Arrière) : Yoko(Latérale) : Mae(Avant) :

- **Travail Technique**

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

Contre : Expression technique : (yaku) Tokui waza :

- **Salut**

Zarei (Sol) : Ritsurei (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 :

Entrée de face grimpé à l'arbre Retournement face main ceinture avec prise bras :

Entrée façon sumi gaeshi : retournement Pascal Policard : Liaison debout sol :

- **Techniques debout :**

O soto gari : O goshi : Taï otoshi : Sode suri komi gohi : O uchi gari : Ippon seoi nage :

De ashi baraï : Ushiro Goshi : Ko uchi gari : Harai gochi : Morote soe nage : Tomoe nage

Uki gochi : Hisa guruma : Sasae tsurikomi ashi : Tani otoshi : Eri soe nage : Hane goshi : Uchi mata :

Ko soto gake : Kata guruma : Kube nage : Sumi Gaeshi : Okuri ashi barai : Ashi guruma : tsuri komi goshi :

Soto maki komi : Ko soto gari : koshi guruma **Utsuri goshi** **Uki otoshi :** **O soto otoshi:** **Seoi otoshi :**

- **1^{ère} série du kata**

SHIME WASA

KANSETSU WASA au dos

Hadaka jime : Kata juji jime : Gyaku juji jime: Nami juji jime: Okuri eri jime: Kata ha jime: [morote jime:](#)

Sankaku jime: [Ashi gatame jime:](#) [Sode guruma jime:](#) Kata te jime 1 enchaînement 2 enchaînement

KANSETSU WASA

Juji gatame: ude gatame: Ude garami: Waki gatame : Hara gatame : [Ashi gatame](#): Hiza gatame :

[Sangaku gatame](#):

1 enchainement 2 enchainement