

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE MARRON

NOM:

PRENOM :

- UKEMI(Chutes)

Ushiro (Arrière) :

Yoko(Latérale) :

Mae(Avant) :

- Travail Technique

Uchi Komi : Nage Komi : Kagari geko : Confusion : Enchainement 1 : Enchainement 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 : Tai 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 gochi : Soto maki komi :

Ko soto gari : koshi guruma : Utsuri gochi Uki otoshi : O soto otoshi: Seoi otoshi : **Kibisu gaeshi :**

kuchiki daoshi : moroté gari ; te guruma : ura nage : yoko guruma : Harai tsuri komi ashi :

- 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 enchainement 2 enchainement

KANSETSU WASA

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

[Sangaku gatame](#)

1 enchainement 2 enchainement