

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE ORANGE-VERTE

NOM:

PRENOM :

- UKEMI (Chutes)

Ushiro (Arrière) :

Yoko(Latérale) :

Mae(Avant) Arrière :

- Travail Technique

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

Contre : yaku :

- 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 : Entrée de face grimpé à l'arbre

Retournement Façon Sankaku : Retournement face main ceinture avec prise bras

Entrée façon sumi gaeshi retournement Pascal Policard

- 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 ashi :

Eri soe nage :

Hane goshi :

Uchi mata : Ko soto gake :