

PASSAGE DE GRADE
CEINTURE VERTE-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 : 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 ashi : Tani otoshi :

Eri soe nage : Hane goshi : Uchi mata : Ko soto gake :

Kata guruma : kube nage **Okuri ashi barai :** **ashi guruma :**

tsuri komi goshi : **Soto maki komi** **ko soto gari** **koshi guruma**