

## PASSAGE DE GRADE

### CEINTURE VERTE

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)

- **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 tsuri komi goshi :

O uchi gari :

Ippon seoi nage :

De ashi baraï :

Ushiro Goshi :

Ko uchi gari :

Harai gochi :

Morote soe nage :

Uki gochi :

Hisa guruma :

Sasae tsurikomi ashi :

Eri seoi nage :

Hane goshi :

Uchi mata :

Ko soto gake :

Kubi nage