

PASSAGE DE GRADE
CEINTURE BLANCHE JAUNE

NOM: **PRENOM :**

• **UKEMI (Chutes)**

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

• **Travail Technique**

Uchi Komi : Randori : Kagari geko :

• **Salut**

Zarei (Sol) : Ritsurei (Debout) :

• **Techniques sol :**

Yoko shiho gatame : Tate shiho gatame : Kusure gesa gatame :

Kami shio gatame:

• **Retournements et Entrées**

Retournement à 4 pattes:

• **Techniques debout :**

O soto gari : O goshi : Taï otoshi :