

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE BLEUE

NOM:

PRENOM :

- UKEMI(Chutes)

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

- Travail Technique

Uchi Komi : Nage Komi : Randori Kagari geko : Confusion : Enchainement 1 : Enchainement 2 :

Expression technique : (yaku soku geiko) Tokui waza :avant/arriere droite et gauche Contre

- 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 : Sur le dos Pied sur le genou : Liaison debout sol :

- Techniques debout :

O soto gari : O goshi :Taï 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 : Tsuru goshi Ko soto makikomi
Ko soto gake Kata guruma : Kube nage : Sumi Gaeshi : Okuri ashi barai : tsuri komi goshi : Tsubame gaeshi
Soto maki komi : Ko soto gari : koshi guruma Utsuri goshi Uki otoshi : O soto otoshi: Seoi otoshi :

SHIME WASA

KANSETSU WASA au dos

Hadaka jime : Kata juji jime : Gyaku juji jime: Nami juji jime: Okuri eri jime: Kata ha jime:

Sankaku jime: Sode guruma jime: Kata te jime

1 enchainement A 4 pattes

2 enchainement Entre les jambes

KANSETSU WASA

Juji gatame: ude gatame: Ude garami: Waki gatame : Hara gatame : Ashi gatame: Hiza gatame :

Sangaku gatame:

1 enchainement A 4 pattes

2 enchainement Entre les jambes