

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 : Tsuri 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