

PASSAGE DE GRADE
CEINTURE JAUNE-ORANGE

NOM:

PRENOM :

- **UKEMI (Chutes)**

Ushiro (Arrière) :

Yoko(Latérale) :

Mae(Avant) plaquée :

- **Travail Technique**

Uchi Komi :

Randori :

Kagari geko :

Enchaînement 1

- **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:

- **Retournements et Entrées**

Retournement à 4 pattes:

Dégagement Bascule avant

Entrée de face Jambes écart :

Retournement face main ceinture :

Dégagement en pontant :

Entrée de face grimpé à l'arbre

- **Techniques debout :**

O soto gari :

O goshi :

Taï otoshi :

O uchi gari :

Ippon seoi nage :

De ashi baraï :

Ko uchi gari :

Harai goshi :

Morote seoi nage :

Uki goshi :