

**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 :