

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE 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:

Ushiro gesa Gatame:

- **Retournements et Entrées**

Retournement à 4 pattes:

Dégagement Bascule avant

Entrée de face Jambes écart :

Retournement face main ceinture :

- **Techniques debout :**

O soto gari :

O goshi :

Taï otoshi :

O uchi gari :

Ippon seoi nage :

De ashi baraï :

Morote seoi nage