

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