

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE ORANGE-VERTE

NOM: _____ **PRENOM :** _____

• **UKEMI (Chutes)**

Ushiro (Arrière) : _____ Yoko(Latérale) : _____ Mae(Avant) plaquée: _____

• **Travail Technique**

Uchi Komi : _____ Randori : _____ Kagari geko : _____ Confusion : _____ Enchainement 1 : _____

Yaku soku geiko : _____

• **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 : _____ 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

• **Techniques debout**

O soto gari : _____ O goshi : _____ Taï otoshi : _____

O uchi gari : _____ Ippon seoi nage : _____ De ashi baraï : _____

Ko uchi gari : _____ Harai goshi : _____ Morote soe nage : _____

Uki goshi : _____ Hisa guruma : _____ Sasae tsurikomi ashi : _____

Eri soe nage : _____ Hane goshi : _____ Uchi mata : _____ Ko soto gake : _____