

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 : Enchaînement 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 barai :

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 :