

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE ORANGE

NOM:

PRENOM :

- UKEMI(Chutes)

Ushiro (Arrière) :

Yoko(Latérale) :

Mae(Avant) plaquée

- Travail Technique

Uchi Komi :

Randori :

Kagari geko :

Enchaînement1 :

- 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:

- Retournements et Entrées

Retournement à 4 pattes:

Dégagement Bascule avant

Entrée de face Jambes écart :

Retournement face main ceinture :

Dégagement en pontant :

Retournement Sankaku Jime :

: Entrée de face grimpé à l'arbre

Retournement face main ceinture avec prise bras

- Techniques debout :

O soto gari :

O goshi :

Taï otoshi :

O uchi gari :

Ippon seoi nage :

De ashi baraï :

Ko uchi gari :

Harai gochi :

Morote soe nage :

Uki gochi :

Hisa guruma :

Sasae tsurikomi ashi

uchi mata