

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