

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE VERTE

NOM:

PRENOM :

• UKEMI (Chutes)

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

• Travail Technique

Uchi Komi : Nage Komi :Randori Kagari geko : Enchainement 1 : Enchainement 2

Expression technique : (yaku soku geiko) Confusion : Contre

• 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 : Retournement Façon Sankaku

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 Liaison debout sol

• Techniques debout :

O soto gari : O goshi : Taï otoshi : Sode tsuri komi goshi :

O uchi gari : Ippon seoi nage : De ashi baraï : Ushiro Goshi :

Ko uchi gari : Harai gochi : Morote soe nage :

Uki gochi : Hisa guruma : Sasae tsurikomi ashi :

Eri seoi nage : Hane goshi : Uchi mata : Ko soto gake :

Kubi nage