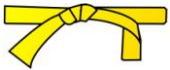


## PASSAGE DE GRADE



Ceinture jaune

A ►

Ceinture jaune-orange



NOM .....PRENOM.....ne(é) en .....

**Programme précédent**

### SHIN

- Esprit  
Attitude  
 Salut  
 Tenue/Ceinture  
 Code moral

- UKEMI  
Chutes  
 Arrière  
 Avant D  
 Avant G  
 Latérale D  
 Latérale G

### Arbitrage/voc.



- IPPON : 10 pts  
 WAZARI : 7 pts  
 WAZARI AWASETE IPPON (10) = deux WAZARI  
 YUKO : 5 pts  
 OSAEKOMI : immobilisation  
 TOKETA : sortie d'immobilisation  
 REI : saluer

### GHI:Technicité

#### TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza

##### immobilisations

- Ushiro gesa

##### sorties

- sortie 1  
 sortie 2  
 sortie 3

##### Situations Avec au moins 2 immos différentes

- 4 pattes: coté  
 4 pattes: coté  
 4 pattes: coté  
 4 pattes: face  
 4 pattes: face  
 4 pattes: dessus

- plat ventre  
 Entre les jambes  
 Entre les jambes  
 Dégagement de jambes  
 Tori entre les jambes

#### TECHNIQUE DEBOUT : Tachi-waza

##### Projections

- Ko soto gari  
 Eri S.  
 Harai goshi  
 Ippon  
 Morote

##### mise en situation

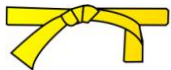
- Déplacements  
 Redoublements  
 Attaquer & esquiver  
 esq./riposte

##### TAI : physique(le corps)

- Liaison DEBOUT / SOL (Projeter (debout) et immobiliser (au sol) le mieux possible)  
 Enchaînement av/ar ou ar/av  
 Yaku soku geiko

##### IMPLICATIONS : compétitions / stages / animations / sorties ...

J'ai participé à .....



Ceinture jaune

A ►

Ceinture jaune-orange

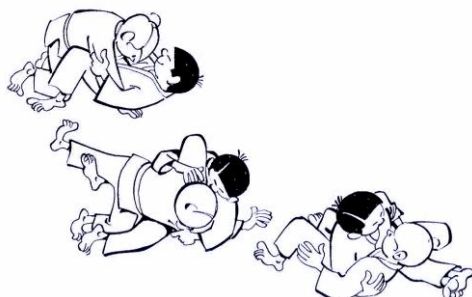


**TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza**

renversements

Tori entre les jambes d'uke sur le dos

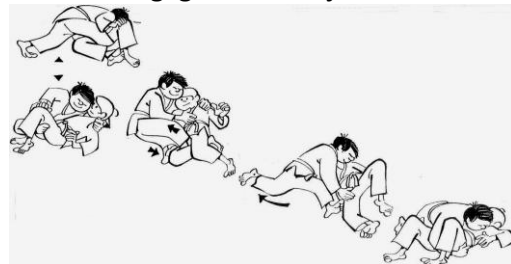
Ushiro-Gesa-Gatame



uke à quatre pattes, tori à cheval

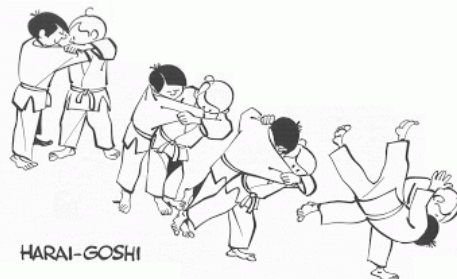


dégagements de jambe



**TECHNIQUE DEBOUT: Tachi-waza**

Ko soto gari



HARAI-GOSHI

Ippon-Seoi-Nage

Morote



MOROTE-SEOI-NAGE



Eri-seoi-nagé