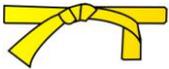


PASSAGE DE GRADE



Ceinture jaune

A ►

Ceinture jaune-orange



NOMPRENOM.....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

.....

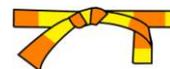
.....



Ceinture jaune

A ►

Ceinture jaune-orange

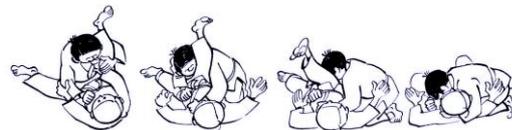
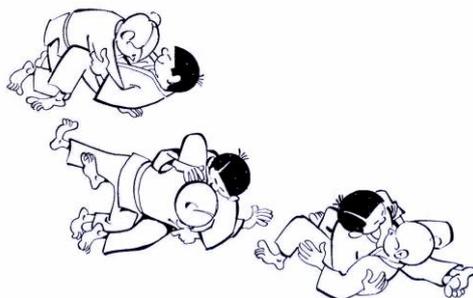


TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza

renversements

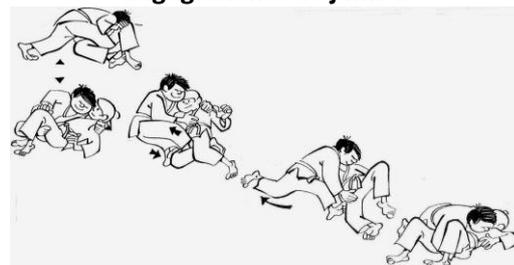
Tori entre les jambes d'uke sur le dos

Ushiro-Gesa-Gatame



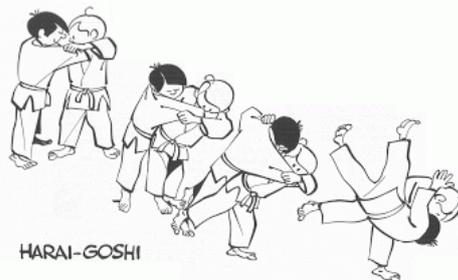
uke à quatre pattes, tori à cheval

dégagements de jambe



TECHNIQUE DEBOUT: Tachi-waza

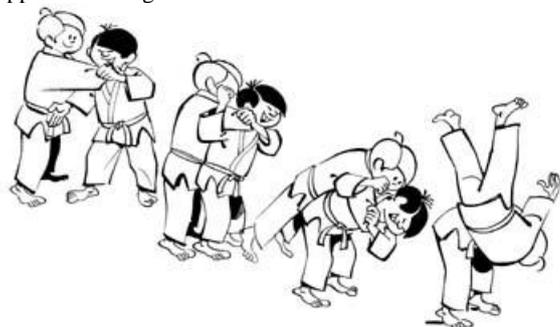
Ko soto gari



HARAI-GOSHI

Ippon-Seoi-Nage

Morote



MOROTE-SEOI-NAGE



Eri-seoi-nagé