

PASSAGE DE GRADE



Ceinture jaune-orange

A ►

Ceinture 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.

En Ne-waza :

IPPON : 20'' ou abandon

WAZARI : 15'' à 19''

YUKO : 10'' à 14''

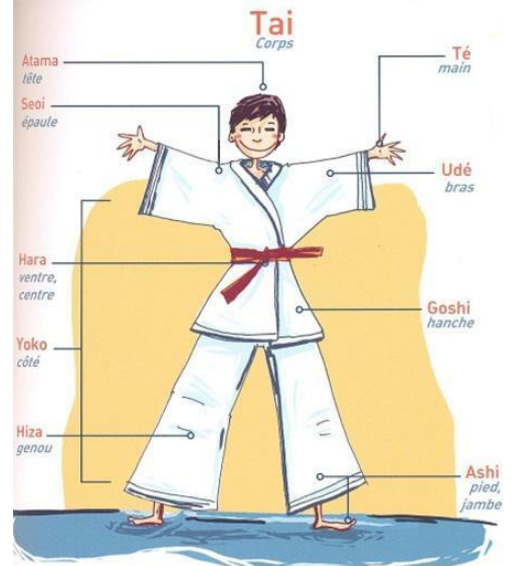
SHIDO: pénalités

HANSOKU-MAKE: disqualification

SONA MAMA : ne bougez plus

YOSHI : reprenez

Vocabulaire



GHI:Technicité

TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza

immobilisations

Kata gatame

sorties

- sortie 1
- sortie 2
- sortie 3

Situations Avec au moins 3 immos différentes

- 4 pattes: coté
- 4 pattes: coté
- 4 pattes: coté
- 4 pattes: coté
- 4 pattes: face
- 4 pattes: face
- 4 pattes: face
- 4 pattes: dessus
- 4 pattes: dessus
- plat ventre
- plat ventre
- plat ventre
- Uke entre les jambes
- Uke entre les jambes
- Uke entre les jambes
- Dégagement de jambes
- Tori entre les jambes
- Tori 4 pattes reprise d'initiative

TECHNIQUE DEBOUT : Tachi-waza

Projections

- okuri-ashi-barai
- Ashi Guruma.
- koshi guruma

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 balances av/ar

Enchaînement balances ar/av

Yaku soku geiko

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

J'ai participé à

.....

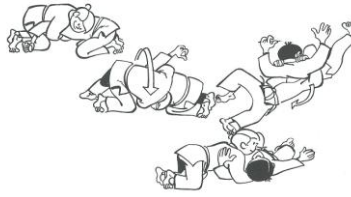
.....



TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza

- Rversement
- Retournement à 4 pattes

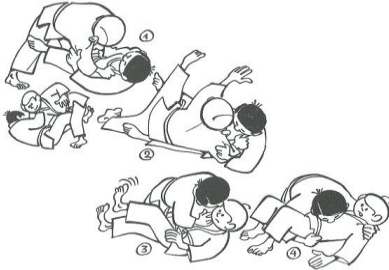
Dégagement de jambes



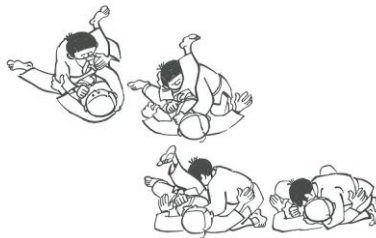
Tori 4 pattes reprise d'initiative



Uke entre les jambes



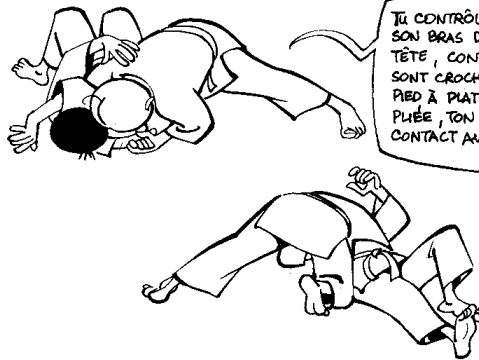
Tori entre les jambes



* se dégager d'immobilisation :



- en saisissant une jambe



IL CONTRÔLE L'ADVERSAIRE EN BLOQUANT SON BRAS DROIT, QUE TU POUSSES AVEC TA TÊTE, CONTRE LA SIENNE. TES DEUX MAINS SONT CROCHETÉES, TA JAMBE GAUCHE TENDUE, PIED À PLAT SUR LE TAPIS, TA JAMBE DROITE PLIÉE, TON GENOU TOUJOURS BIEN EN CONTACT AVEC LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE

KATA-GATAME

contrôle latéro-costal par le bras et la tête

KATA signifie : épaule

TECHNIQUE DEBOUT: Tachi-waza



ASHI-GURUMA

KOSHI-GURUMA



Okuri-Ashi-Barai

