



Fiche passage de grade

Ceinture Orange-verte /Verte

Tachi-waza

Ashi waza

(techniques de jambes)

Hiza guruma
Sasae tsuri komi ashi
O uchi gari
Ko uchi gari
Ko soto gari
O soto gari
Okuri ashi barai
Ashi guruma
De ashi barai
Uchi mata

Te waza

(techniques de bras)

Ippon seoi nage
Ippon seoi otoshi
Morote seoi nage
Morote seoi otoshi
Tai otoshi
Eri-Seoi-nage

Koshi waza

(techniques de hanches)

Uki goshi
O goshi
Tsurikomi goshi
Harai goshi
Sode-tsurikomi-goshi
Harai-goshi
Hane goshi

Sutemi waza

(techniques de sacrifice)

Tomoe Nage
Tani otoshi
Yoko wakare
Yoko tomoe nage

- x 6 techniques tirées au sort à démontrer : 4 uchi komi + 1 nage komi puis à démontrer dans 2 directions différentes.
- x 4 techniques au choix à présenter en déplacement, en redoublement et en enchaînement.
- x 1 Yaku soku geiko de 2 minutes .
- x 3 Kakari geiko choisis par l'évaluateur de 1 minutes

Ne-waza

Katame waza

Hon geza gatame
Yoko shiho gatame
Tate shiho gatame
Kata gatame
Kami shiho gatame
Ushiro geza gatame

- x Démontrer l'ensemble des immobilisations en enchaînement.
- x Démontrer une sortie pour chaque immobilisations.
- x 3 retournements uke à 4 pattes + 1 uke à plat ventre.
- x 2 renversement tori assis, uke entre les jambes.
- x 2 passages de garde : tori entre les jambes de Uke.
- x 1 dégagement de jambe en demi garde

Connaissance

(Vocabulaire et arbitrage)

<i>Dojo</i>	<i>Uke</i>	<i>Hajime</i>	<i>Osae-komi</i>	<i>Soremade</i>	<i>Ippon</i>
<i>Tatami</i>	<i>Tori</i>	<i>Matte</i>	<i>Toketa</i>	<i>Yuko</i>	<i>Waza-ari</i>
<i>Jigoro Kano</i>		<i>Ukemi</i>	<i>Yoshi</i>	<i>Sonomama</i>	<i>Shido</i>
<i>Hansoku Make</i>		<i>Hiki wake</i>			