

Feuille1

PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE BLEU				NE-WAZA	IPPON	WAZA-ARI	YUKO
		IPPON	WAZA-ARI	YUKO			
	NAGE WAZA	Le contrôle de la chute de uke par tori doit Deumeurer un souci constant					
	les saluts						
les chutes	arrière						
	avants						
projection sur l'avant	ippon seoi nage X2						
	sode tsuri komi goshi						
	eri seoi nage						
	morote seoi nage						
	tai otoshi						
	tomoe nage						
	sasae tsuri komi ashi						
	hiza guruma						
	harai goshi						
	sumi gaeshi						
	uchi mata						
	okuri ashi barai						
	o soto gari						
	o uchi gari						
projection sur l'arriere	ko soto gari						
	o uchi gari						
	uke pousse et avance						
	uke et tori se deplace en cercle						
1 attaque differente dans 4 Situations	uke tire et recule						
	uke se deplace lateralement						
	2 demonstation d'un enchainement Arrière avant						
	4 redoublment d'attaque						
4 contre prise apres esquive							
2 demonstation d'une liaison Debout sol	tori chute						
	2 enchainements Sur blocage/esquive						
	4 demonstation d'une liaison Debout sol						
	3 confusion						
Uchi Komi Nage Komi	AV(x3),AR(x2)						
	AV(x3),AR(x2)						
demonstration de 7 techniques Differentes en geiko							
Yaku Soku Geiko				Presence / participation			

