

Feuille1

PASSAGE DE GRADE POUR L'OBENTION DE LA CEINTURE Verte					Yaku Soku Geiko					
		IPPON	WAZA-ARI	YUKO	SHIDO	NE-WAZA		IPPON	WAZA-ARI	YUKO
NAGE WAZA		Le contrôle de la chute de uke par tori doit Deumeurer un souci constant					6 immobilisatons	hon gesa gatame		
	les saluts							yoko shiho gatame		
chutes	arrière							kata gatame		
	avants							tate shiho gatame		
projection sur l'avant de dos	ippon seoi nage X2							ushiro gesa gatame		
	sode tsuri komi goshi							kami shiho gatame		
	eri seoi nage						3 retournements Uke 4 pattes	de face		
	morote seoi nage							de coter		
	tai otoshi							de dessus		
projection sur l'avant sur un appuis	sasae tsuri komi ashi					1 reprises d'initiative	Jke 4 pattes tori plat ventre			
	hiza guruma					2 retournements Uke sur les fesses				
	harai goshi					3 retournement Uke entre les jambes				
	uchi mata					1 degagement de jambe				
balayage	okuri ashi barai					3 sortie d'immobilisations				
projection sur l'arriere	o soto gari					TERMES JAPONNAIS		IPPON	WAZA-ARI	YUKO
	o uchi gari					code moral	,respect ,modestie			
	ko soto gari						Hadjime			
	o uchi gari						Matté			
1 attaque differente dans 4 Situations	uke pousse et avance						Sorémadé			
	uke et tori se deplace en cercle						Rei			
	uke tire et recule						Jigoro Kano			
	uke se deplace lateralement						Tatami			
2 demonstration d'un enchainement avant arrière							Dojo			
1 demonstration d'un enchainement Arrière avant							Randori			
3 redoublement d'attaque							Uke			
2 confusion							Tori			
3 contre prise apres esquive							Oseakomi			
1 demonstration d'une liaison Debout sol	tori chute						Toketa			
3 demonstration d'une liaison Debout sol							Sonomama			
Uchi Komi Nage Komi	AV (x2),AR (x2)						Judogi			
	AV (x2),AR (x2)						Kumi Kata			
demonstration de 6 techniques Différentes en geiko							Ippon			
							Waza Ari			
							Yuko			
							Shido			
							Ne Waza			
							Ashi Waza			
							Te Waza			
							Koshi Waza			
							Nage Waza			
							Geiko			
							Presence / participation			