

passage de grade de la ceinture jaune			
NAGE WAZA		IPPON	WAZA ARI
	les saluts		
chutes	avants		
	arrière		
Projection sur l'avant De face sur un appui	sasae tsuri komi ashi		
projection sur l'avant de dos sur 2 appuis	tai otoshi		
	morote seoi nage		
	ippon seoi nage x2		
projection sur l'arrière de face sur un appui	o soto gari		
	ko soto gari		
	o uchi gari		
	ko uchi gari		
1 attaque différente dans 2 Situation	uke pousse et avance Tori cede et recule		
	uke tire et recule Tori cede et avance		
1 redoublement d'attaque	sur :		
démonstration d'une liaison Debout sol	sur :		
démonstration de 2 techniques Différentes en geiko (chute)	sur :		
	sur :		
enchaînements	avant/arrière		
NE WAZA		IPPON	WAZA ARI
4 osae komi	hon gesa gatame		
	yoko shiho gatame		
	tate shiho gatame		
	kami shiho gatame		
1 retournements Uke 4 pattes	de face :		
	de coter :		
1 retournement entre les jambes			
code moral	politesse ,amitié ,courage ,sincérité Contrôle de soi ,honneur ,respect ,modestie		
Traduire les mots japonais	Hadjime		
	Matté		
	Sorémadé		

Feuille1

	Rei		
	Jigoro Kano		
Presence / participation			


