

Feuille1

| PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE JAUNE-ORANGE | | | |
|---|--|--------------|-----------------|
| | | IPPON | WAZA-ARI |
| | saluts | | |
| chutes | arrière | | |
| | avants | | |
| projection sur l'avant de dos | ippon seoi nage x2 | | |
| | morote seoi nage | | |
| | tai otoshi | | |
| projection sur l'avant Sur un appuis | uchi mata | | |
| balayage | okuri ashi barai | | |
| projection sur l'arrière | o soto gari | | |
| | o uchi gari | | |
| | ko soto gari | | |
| | o uchi gari | | |
| 1 attaque différente dans 3 Situations | uke pousse et avance | | |
| | uke tire et recule | | |
| | uke se deplace lateralement | | |
| confusion | | | |
| 1 redoublement d'attaque | | | |
| démonstration d'une liaison Debout sol | | | |
| Uchi komi x5 Nage komi x5 | | | |
| démonstration de 4 techniques Différentes en geiko | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| enchaînements | avant/arrière | | |
| | arrière/avant | | |
| Yaku soku geiko | 1 minute | | |
| NE-WAZA | | IPPON | WAZA-ARI |
| 4 immobilisations | hon gesa gatame | | |
| | yoko shiho gatame | | |
| | tate shiho gatame | | |
| | kami shiho gatame | | |
| 2 retournements Uke 4 pattes | de face | | |
| | de coter | | |
| | de dessus | | |
| 1 retournement Uke entre les jambes | | | |
| 1 sortie d'immobilisations | | | |
| TERMES JAPONNAIS | | IPPON | WAZA-ARI |
| code moral | politesse ,amitié ,courage ,sincerité Contrôle de soi ,honneur ,respect ,modestie | | |
| Traduire les mots japonais | Hadjime | | |
| | Matté | | |
| | Sorémadé | | |
| | Rei | | |
| | Jigoro Kano | | |
| | Tatami | | |
| | Dojo | | |

Feuille1

| | | | |
|--------------------------|---------|--|--|
| | Randori | | |
| | Uke | | |
| | Tori | | |
| Presence / participation | | | |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |