

Feuille1

PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE ORANGE			
		IPPON	WAZA-ARI
	les saluts		
chutes	arrière		
	avants		
projection sur l'avant de dos	ippon seoi nage x2		
	morote seoi nage		
	eri seoi nage		
	tai otoshi		
projection sur l'avant sur un appuis	sasae tsuri komi ashi		
	uchi mata		
balayage	okuri ashi barai		
projection sur l'arriere	o soto gari		
	o uchi gari		
	ko soto gari		
	o uchi gari		
2 attaque differente dans 3 Situations	uke pousse et avance		
	uke tire et recule		
	uke se deplace lateralement		
confusion			
2 redoublement d'attaque			
1 contre prise apres esquiv			
1 confusion			
2 demonstration d'une liaison Debout sol			
Uchi komi x5 Nage komi x5	AR,AV		
	AR,AV		
enchainements	AV,AR		
	AR,AV		
demonstration de 4 tecniques Differentes en geiko			
Yaku Soku Geiko			
NE-WAZA		IPPON	WAZA-ARI
5 immobilisatons	hon gesa gatame		
	yoko shiho gatame		
	tate shiho gatame		
	ushiro gesa gatame		
	kami shiho gatame		
2 retournements Uke 4 pattes	de face		
	de coter		
	de dessus		

Feuille1

1 retournements Uke sur les fesses			
2 retournement Uke entre les jambes			
1 degagement de jambe			
2 sortie d'immobilisations			
TERMES JAPONNAIS		IPPON	WAZA-ARI
code moral	politesse ,amitié ,courage ,sincérité Contrôle de soi ,honneur ,respect ,modestie		
Traduire les mots japonais	Hadjime		
	Matté		
	Sorémadé		
	Rei		
	Jigoro Kano		
	Tatami		
	Dojo		
	Randori		
	Uke		
	Tori		
	Oseakomi		
	Toketa		
	Sonomama		
Judogi			
Kumi Kata			
Presence / participation			

