

# Feuille1

PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE VERTE			
		IPPON	WAZA-ARI
	les saluts		
chutes	arrières		
	avants		
projection sur l'avant de dos	ippon seoi nage X2		
	sode tsuri komi goshi		
	eri seoi nage		
	morote seoi nage		
	tai otoshi		
projection sur l'avant sur un appuis	sasae tsuri komi ashi		
	hiza guruma		
	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 4 Situations	uke pousse et avance		
	uke et tori se deplace en cercle		
	uke tire et recule		
	uke se deplace lateralement		
2 demonstration d'un enchainement avant arriere			
2 demonstration d'un enchainement Arriere avant			
3 redoublement d'attaque			
2 confusion			
2 contre prise apres esquiv			
1 demonstration d'une liaison Debout sol	tori chute		
3 demonstration d'une liaison Debout sol			
Uchi Komi x5 Nage Komi x5	AV/AR 2 technique differentes		
	AV/AR 2 technique differentes		
demonstration de 6 tecniques Differentes en geiko			
Yaku Soku Geiko			
<b>NE-WAZA</b>		<b>IPPON</b>	<b>WAZA-ARI</b>
6 immobilisations	hon gesa gatame		
	yoko shiho gatame		
	kata gatame		
	tate shiho gatame		
	ushiro gesa gatame		
	kami shiho gatame		
3 retournements Uke 4 pattes	de face		
	de coter		
	de dessus		
1 reprises d'initiative	Uke 4 pattes tori plat ventre		
2 retournements Uke sur les fesses			

## Feuille1

3 retournement Uke entre les jambes			
1 degagement de jambe			
3 sortie d'immobilisations			
<b>TERMES JAPONNAIS</b>		<b>IPPON</b>	<b>WAZA-ARI</b>
code moral	politesse ,amitié ,courage ,sincerité 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		
	Ippon		
	Waza Ari		
	Yuko		
	Shido		
	Ne Waza		
Ashi Waza			
Te Waza			
Koshi Waza			
Nage Waza			
Geiko			
Presence / participation			



