

Feuille1

PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE BLEU			
		IPPON	WAZA-ARI
	les saluts		
les chutes	arrière		
	avants		
projection sur l'avant	ippon seoi nage X2		
	sode tsuri komi goshi		
	eri seoi nage		
	morote seoi nage		
	tai otoshi		
	tomoe nage / yoko tomoe nage		
	sasae tsuri komi ashi		
	hiza guruma		
	harai goshi		
	sumi gaeshi		
	uchi mata		
projection sur l'arriere	okuri ashi barai		
	o soto gari		
	o uchi gari		
	ko soto gari		
2 attaque differente dans 4 Situations	o uchi gari		
	uke pousse et avance		
	uke et tori se deplace en cercle		
	uke tire et recule		
uke se deplace lateralement			
3 demonstration d'un enchainement avant arriere			
2 demonstration d'un enchainement Arriere avant			
4 redoublement d'attaque			
2 contre apres esquive / blocage			
2 demonstration d'une liaison Debout sol	tori chute		
2 enchainements Sur blocage et esquive			
4 demonstration d'une liaison Debout sol			
3 confusion			
Uchi Komi x5 Nage Komi x5	AV / AR x2 techniques differentes		
	AV / AR x2 techniques differentes		
demonstration de 7 tecniques Differentes en geiko			
Yaku Soku Geiko			

Feuille1

NE-WAZA		IPPON	WAZA-ARI
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		
2 reprises d'initiative	Uke 4 pattes tori plat ventre		
3 retournements Uke sur les fesses			
4 retournement Uke entre les jambes			
1 degagement de jambe			
3 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		
	Ippon		
	Waza Ari		
	Yuko		
	Shido		
	Ne Waza		
	Ashi Waza		
	Te Waza		
	Koshi Waza		
	Nage Waza		
	Geiko		
	Tokui Waza		
	Tai Sabaki		
Uchi Komi			
Nage Komi			
Kagari Geiko			
Presence / participation			

