

Feuille1

PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE MARRON			
		IPPON	WAZA-ARI
	les saluts		
les chutes	arrière		
	avants		
projection à l'avant	ippon seoi nage X2		
	sode tsuri komi goshi		
	eri seoi nage		
	morote seoi nage		
	tai otoshi		
	yoko tomoe nage		
	tomoe nage		
	hane goshi		
	sasae tsuri komi ashi		
	hiza guruma		
	harai goshi		
	sumi gaeshi		
	uchi mata		
	okuri ashi barai		
	o soto gari		
	o uchi gari		
	ko soto gari		
	o uchi gari		
3 attaque differente dans 4 Situations	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 arrière			
2 demonstration d'un enchainement Arrière avant			
4 redoublement d'attaque			
4 contre apres esquive / blocage			
2 demonstration d'une liaison Debout sol	tori chute		
4 enchainements sur blocage/esquive			
4 demonstration d'une liaison Debout sol			
3 confusion			
Uchi Komi x5 Nage Komi x5	AV/AR 4 techniques differentes		
	AV/AR 4 techniques differentes		
demonstration de 8 techniques Differentes en geiko			
Yaku Soku Geiko			
NE-WAZA		IPPON	WAZA-ARI
	hadaka jime		
	kata juji jime		

Feuille1

shime waza	okuri eri jime		
	kata ha jime		
	nami juji jime		
	gyaku jijui jime		
	sankaku juji jime		
kansetsu waza	juji gatame		
	sankanu juji jime		
	ude garami		
	ude gatame		
6 immobilisatons	hon gesa gatame		
	yoko shiho gatame		
	kata gatame		
	tate shiho gatame		
	ushiro gesa gatame		
	kami shiho gatame		
2 retournements Uke 4 pattes	kansetsu waza		
	shime waza		
	osae komi waza		
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 japonnais	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		

Feuille1

Tokui Waza		
Tai Sabaki		
Uchi Komi		
Nage Komi		
Kagari Geiko		
Yaku Soku Geiko		
Shime Waza		
Kansetsu Waza		
Nage No Kata		
Hikiwake		
Presence / participation		

Feuille1

SHIDO
SHIDO

Feuille1

SHIDO

Feuille1

