

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 5 points

Notation en tenant compte des critères suivants :

- Assiduité
- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect et maîtrise du salut

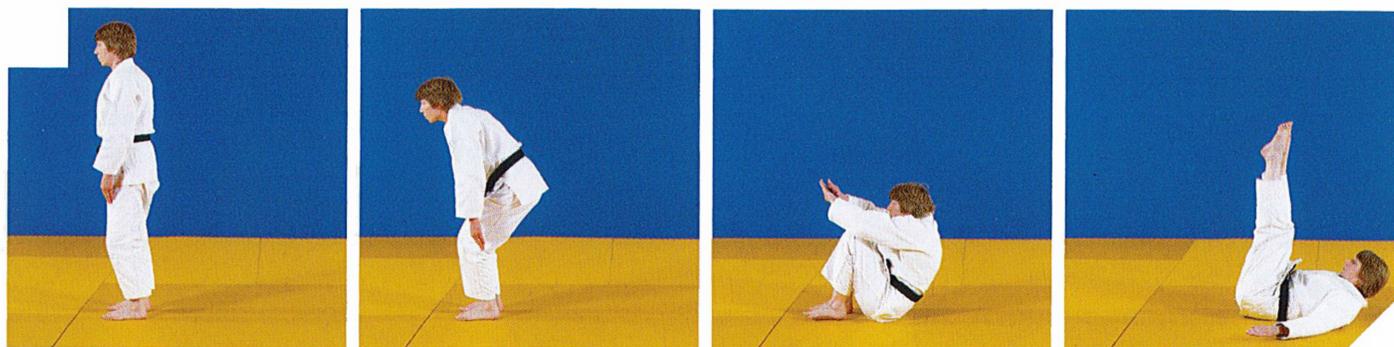
+ 1 bonus

LES CHUTES

/ 3 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière en marchant :



Chute avant droite / gauche , en position intermédiaire et relevée :



Travail technique :

/ 9 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari



De-ashi-barai



Okuri-ashi-barai



Morote-seoi-nage



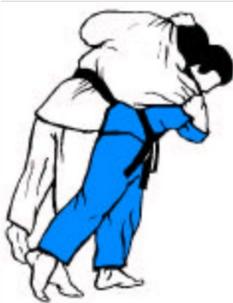
Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



O-goshi



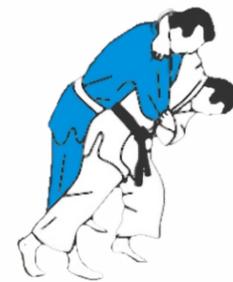
Harai-goshi



Ashi-guruma



Hiza-guruma



Kubi-nage

NE-WAZA



Kuzure-geza-gatame
"sauteur de haie"



Kami-shiho-gatame
"le casque"



Passer sur le ventre



Attraper la jambe



Tate-shiho-gatame
"le cheval"



Yoko-shiho-gatame
"la croix"



Dégager la jambe



**Tori entre les
jambes de uke**



**Retournement
coté tête**



**Retournement
latéral**



**Retournement
à cheval**



**Rversement uke
entre les jambes**

