

Passage de grade de la ceinture JAUNE-ORANGE

NAGE WAZA		I	W	S
	les saluts			
Chutes	avant			
	arrière			
Projection sur l'avant de dos sur 2 appuis	ippon seoi nage x2			
	morote seoi nage			
	tai otoshi			
Projection sur l'avant sur 1 appui	uchi mata			
Balayage	okuri ashi barai			
Projection sur l'arrière de face sur 1 appui	o soto gari			
	o uchi gari			
	ko soto gari			
	o uchi gari			
1 attaque différente dans 3 situations	uke pousse et avance			
	uke tire et recule			
	uke se déplace latéralement			
Confusion	sur :			
1 redoublement d'attaque	sur :			
Démonstration d'une liaison debout-sol	sur :			
Uchi komi x5	sur :			
Nage komi x5	sur :			
Démonstration de 4 techniques différentes en geiko (chute)	sur :			
	sur :			
	sur :			
	sur :			
Enchaînements	avant / arrière			
	arrière / avant			
Yaku soku geiko	1 minute			
NE-WAZA		I	W	S
4 osae komi	hon gesa gatame			
	yoko shiho gatame			
	tate shiho gatame			
	kami shiho gatame			
2 retournements uke à 4 pattes	de face			
	de coté			
	de dessus			
1 retournement uke entre les jambes	sur :			
1 sortie d'immobilisation	sur :			
Code Moral	politesse, amitié, courage, sincérité, contrôle de soi, honneur, respect, modestie			
Traduire les mots japonais	hadjime / matre			
	soremade			
	rei			
	Jigoro Kano			
	tatami			
	dojo			
	randori			
uke / tori				
Présence / participation				