

Passage de grade de la ceinture JAUNE

NAGE WAZA		I	W	S
	les saluts			
Chutes	avant			
	arrière			
Projection sur l'avant de face sur 1 appui	sasae tsuri komi ashi			
Projection sur l'avant de dos sur 2 appuis	tai otoshi			
	morote seoi nage			
	ippon seoi nage x2			
Projection sur l'arrière de face sur 1 appui	o soto gari			
	ko soto gari			
	o uchi gari			
	ko uchi gari			
1 attaque différente dans 2 situations	uke pousse et avance, tori cède et recule			
	uke tire et recule, tori cède et avance			
1 redoublement d'attaque	sur :			
Démonstration d'une liaison debout-sol	sur :			
Démonstration de 2 techniques différentes en geiko (chute)	sur :			
	sur :			
Enchaînements	avant / arrière			
NE WAZA		I	W	S
4 osae komi	hon gesa gatame			
	yoko shiho gatame			
	tate shiho gatame			
	kami shiho gatame			
1 retournement uke à 4 pattes	de face			
	de coté			
1 retournement uke entre les jambes	sur :			
Code Moral	politesse, amitié, courage, sincérité, contrôle de soi, honneur, respect, modestie			
Traduire les mots japonais	hadjime			
	matte			
	soremade			
	rei			
	Jigoro Kano			
Présence / participation				