

Passage de grade de la ceinture 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			
	eri seoi nage			
	tai otoshi			
Projection sur l'avant sur 1 appui	sasae tsuri komi ashi			
	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			
2 attaques différentes dans 3 situations	uke pousse et avance			
	uke tire et recule			
	uke se déplace latéralement			
Confusion	sur :			
2 redoublements d'attaque	sur :			
	sur :			
1 contre prise après esquivé	sur :			
2 démonstrations d'une liaison debout-sol	sur :			
	sur :			
Uchi komi x5	avant sur :			
	arrière sur :			
Nage komi x5	avant sur :			
	arrière sur :			
Enchainements	avant / arrière			
	arrière / avant			
Démonstration de 4 techniques différentes en geiko (chute)	sur :			
	sur :			
	sur :			
	sur :			
Yaku Soku Geiko	1 minute			
NE-WAZA		I	W	S
5 immobilisations	hon gesa gatame			
	yoko shiho gatame			
	tate shiho gatame			
	ushiro gesa gatame			
	kami shiho gatame			
2 retournements uke à 4 pattes	de face			
	de côté			
	de dessus			
1 retournement uke sur les fesses	sur :			
2 retournements uke entre les jambes	sur :			
	sur :			
2 sorties d'immobilisation	sur :			
	sur :			

1 dégagement de jambe	sur :			
Code Moral	politesse, amitié, courage, sincérité, contrôle de soi, honneur, respect, modestie			
Traduire les mots japonais	hadjime / matte			
	soremade			
	rei			
	Jigoro Kano			
	tatami			
	dojo			
	randori			
	uke / tori			
	oseakomi / toketa			
	sonomama			
	judogi			
	kumi kata			
Présence / participation				