

Orange

Nom et prénom :

1/ Les techniques debout dites « Tachi Waza » :

- O Soto Gari
- Ko Soto Gari
- O Goshi à Droite et à Gauche (avec ou sans barrage)
- Morote(sans barrage)
- Tai Otoshi
- O Uchi Gari
- Ko Uchi Gari

Ippon Seoi Nage

De Ashi Barai

Tai Otoshi

Hiza Guruma



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



Hiza-guruma



/7

+2 contres de O Soto Gari (ex : O Soto Gari / O Soto Gari)

+4 enchainements (ex : O Soto Gari → Hiza Guruma à Gauche ; Ippon Seoi Nage → O Soto Gari ; O Soto gari → O Uchi Gari ; Koshi Guruma → O Soto Gari)

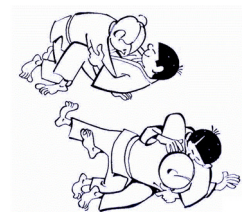
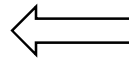
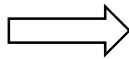
2/ Les techniques au sol dites « Ne Waza » :

- Kami Shio Gatame
- Yoko Shio Gatame
- Tate Shio Gatame
- Hon Geza Gatame
- Le rouleau
- Verrouillage et dégagement de jambe
- Sorties de Hon Geza Gatame

Uke et Tori face à face à genoux
Tori renverse au sol

Kata Gatame

Uke entre les jambes de Tori
Tori renverse Uke



/4

3/ Les chutes dites « Ukemi » :

- Chute avant et arrière /1
- Chute en randori ou compétition /2

} /3

4/ Comportement :

- Discipline et attitude /2
- Comportement en combat /2
- Investissement /2

} /6

Passage de ceinture : ◦Oui ◦Non

/20