

Fiche d'examen continue pour le passage de la ceinture

## Orange et Verte

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
- Hiza Guruma
- De Ashi Barai
- Ippon à Droite et à Gauche

Huchi Mata

Harai Goshi

Seoi Otoshi

Hiza Guruma



Uchi-mata



Tai-otoshi



Hiza-guruma



/7

+ les enchainements qui permettent de faire chuter uke dans les 4 directions :

#### Exemples d'enchainements

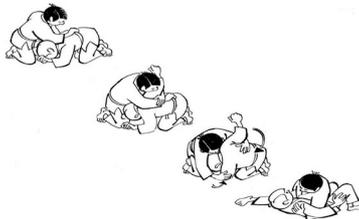


- ① O Soto Gari → O Uchi Gari
- O Soto Gari → Tai Otoshi
- ② Harai Goshi → O Soto Gari
- Ippon Seoi Nage → O Soto Gari
- ③ O Soto Gari → Hiza Guruma à gauche
- O Soto Gari → Harai Goshi
- ④ Ko Uchi Gari → Seoi Otoshi
- Morote → O Soto Gari
- Koshi Guruma → O Soto Gari
- O Soto Gari → Uchi Mata
- Morote → O Uchi Gari
- O Soto Gari → De Ashi Barai

+ les contres de O Soto Gari

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

- Les 6 immobilisations  
Uke entre les jambes de tori
- Le rouleau  
Le décapsuleur
- Verrouillage et dégagement de jambe  
Le piège à pigeon



/4

### 3/ Les chutes dites « Ukemi » :

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

### 4/ Comportement :

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

/3

/6

Passage de ceinture :  Oui  Non

/20