



PASSAGE DE GRADE CEINTURE JAUNE

Nom :

Date :

Prénom :

TASHI WAZA		
	Statique /2pts	Déplacement /4pts
TE WAZA (les techniques de mains)		
<i>IPPON SEOI NAGE</i>		
ASHI WAZA (les techniques de jambes)		
<i>O SOTO GARI</i>		
<i>KO UCHI GARI</i>		
<i>O UCHI GARI</i>		
KOSHI WAZA (les techniques de hanches)		
<i>O GOSHI</i>		
Total :		/30pts

NE WAZA		
	Sans opposition /4pts	
OSAE KOMI WAZA (les techniques d'immobilisations)		
<i>ON GESA GATAME</i>	<i>TATE SHIO GATAME</i>	
<i>YOKO SHIO GATAME</i>	<i>KAMI SHIO GATAME</i>	
RETOURNEMENT		
<i>Présentez un retournement de son choix</i>		/4pts
Total :		/20pts

Les notes de chaque technique prennent en compte:

- 1- La connaissance effective de la technique
- 2- La justesse de son exécution (forme de corps)
- 3- Le respect du déséquilibre.

