



PASSAGE DE GRADE CEINTURE ORANGE

Nom :

Date :

Prénom :

TASHI WAZA		
		Déplacement /4pts
TE WAZA (les techniques de mains)		
IPPON SEOI NAGE	TAI OTOSHI	
MOROTE SEOI NAGE	ERI SEOI NAGE	
ASHI WAZA (les techniques de jambes)		
O SOTO GARI	KO UCHI GARI	
O SOTO OTOSHI	KO SOTO GARI	
O UCHI GARI	DE ASHI BARAI	
KOSHI WAZA (les techniques de hanches)		
O GOSHI	KOSHI GURUMA	
		Total : /48pts

NE WAZA		
		Sans opposition /4pts
OSAE KOMI WAZA (les techniques d'immobilisations)		
KATA GATAME	KAMI SHIO GATAME	
ON GESA GATAME	KUZURE KAMI SHIO GATAME	
KUZURE GESA GATAME	TATE SHIO GATAME	
YOKO SHIO GATAME	KAZURE TATE SHIO GATAME	
KUZURE YOKO SHIO GATAME		
KANSETSU WAZA (les techniques de luxations)		
JUJI GATAME		
SHIME WAZA (les techniques d'étranglements)		
HADAKA JIME		
RETOURNEMENT		
<i>Présentez une famille de retournement de son choix</i>		/10pts
		Total : /54pts

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.

