



PASSAGE DE GRADE CEINTURE VERTE

Nom :

Date :

Prénom :

TASHI WAZA		
		Déplacement /4pts
TE WAZA (les techniques de mains)		
<i>IPPON SEOI NAGE</i>	<i>TAI OTOSHI</i>	
<i>MOROTE SEOI NAGE</i>	<i>ERI SEOI NAGE</i>	
ASHI WAZA (les techniques de jambes)		
<i>O SOTO GARI</i>	<i>SASAE TSURI KOMI ASHI</i>	
<i>O SOTO OTOSHI</i>	<i>DE ASHI BARAI</i>	
<i>O UCHI GARI</i>	<i>OKURI ASHI BARAI</i>	
<i>KO UCHI GARI</i>	<i>HARAI GOSHI</i>	
<i>KO SOTO GARI</i>	<i>UCHI MATA</i>	
<i>HIZA GURUMA</i>		
KOSHI WAZA (les techniques de hanches)		
<i>O GOSHI</i>	<i>SODE TSURI KOMI GOSHI</i>	
<i>KOSHI GURUMA</i>	<i>TSURI KOMI GOSHI</i>	
Total :		/76pts

NE WAZA		
		Sans opposition /4pts
OSAE KOMI WAZA (les techniques d'immobilisations)		
<i>KATA GATAME</i>	<i>KUZURE KAMI SHIO GATAME</i>	
<i>ON GESA GATAME</i>	<i>TATE SHIO GATAME</i>	
<i>KUZURE GESA GATAME</i>	<i>KAZURE TATE SHIO GATAME</i>	
<i>YOKO SHIO GATAME</i>	<i>MAKURA KESA GATAME</i>	
<i>KUZURE YOKO SHIO GATAME</i>	<i>USHIRO GESA GATAME</i>	
<i>KAMI SHIO GATAME</i>		
KANSETSU WAZA (les techniques de luxations)		
<i>JUJI GATAME</i>	<i>UDE GATAME</i>	
<i>UDE GARAMI</i>		
SHIME WAZA (les techniques d'étranglements)		
<i>HADAKA JIME</i>	<i>KATA TE JIME</i>	
<i>KATA HA JIME</i>		
RETOURNEMENT		
<i>Présentez une famille de retournement de son choix</i>		/10pts
Total :		/78pts

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.