

PASSAGE DE GRADE CEINTURE JAUNE

1 - CHUTES

Chute arrière	/5
Chute avant droite ou gauche relevée, et bloquée	/10
Chute latérale droite ou gauche	/5
TOTAL	/20

2 – CIBLER LES 3 NIVEAUX D'ATTAQUES

Jodan – Chudan - Gedan	/15
------------------------	-----

3 - DEMONTRER DIFFERENTS ATEMIS

Coup de poing de face : Oi tsuki	/5
En circulaire : Mawashi tsuki (haut en bas = Naname tsuki)	/5
Remontant (uppercut) : Tsuki age	/5
Avec paume : Teisho	/5
Tranchant extérieur main : Shuto	/5
Coup de pied de face : Mae geri	/5
De côté : Yoko geri	/5
De niveau bas : Gedan geri	/5
TOTAL	/40

4 - MONTRER SUR SAISIE REVERS

Kote gaeshi	/10
Kote mawashi	/10

5 - MONTRER EN TECHNIQUE DE PROJECTION JUDO

Forme de O soto gari	/5
Forme de technique de hanche : Uki Goshi ou O Goshi	/5
TOTAL	/10

6 - MONTRER DES DEFENSES (BLOCAGES – PARADES)

Gedan barai (Niveau jambe avec bras)	/5
Uchi uke (Intérieur avec mains)	/5
Soto uke (Extérieur avec mains)	/5
TOTAL	/15

7 - EPREUVES DE RANDORIS (COMBATS)

Sur 2mn	/10
---------	-----

TOTAL /130 Obtention du grade de ceinture jaune à partir de

70 pts