

PASSAGE DE GRADE CEINTURE **JAUNE** MINIME à ADULTE

1 - ARBITRAGE (DEFINIR)

Hajime – Matte – Soremade – Osae komi – Toketa Waza hari – Ippon – shido – Hansoku make - Gestes	/20
---	------------

2 - CHUTES

Chute arrière	/5
Chute avant bloquée à droite et à gauche	/10
Chute latérale droite et gauche	/10
TOTAL	/25

NE WAZA

3 – CONNAITRE 5 IMMOBILISATIONS PARMIS

Hon gesa gatame - Yoko shio gatame - Kami shio gatame Tate shio gatame - Ura gatame - Kata gatame	/25
Faire 3 immobilisations en tournant autour du partenaire	/10
TOTAL	/35

4- ETRE CAPABLE DE

2 retournements Uke à quatre pattes	/10
1 retournement Uke à plat ventre	/5
2 renversements Tori sur le dos, Uke entre les jambes	/10
1 passage de garde, Uke sur le dos Tori entre les jambes	/5
2 sorties d'immobilisation sur Gesa gatame - Yoko shio - Kami shio	/10
2 dégagements de jambe	/10
1 reprise d'initiative sur attaque d'Uke	/5
Défense et mobilité langouste	/10
TOTAL	/65

5 – NAGE WAZA (TRAVAIL DEBOUT)

Se déplacer dans les 4 directions seul et à deux	/10
--	-----

6 – TORI EN ATTAQUE DOIT POUVOIR MONTRER (avec partenaire, en tenant compte du déséquilibre, du placement, de la chute et du contrôle) 5 techniques

Morote seoi nage - Tai otoshi - O ou Ko uchi gari - Kubi nage O soto gari - Sasae tsuri komi ashi - Uki goshi - Ko soto gake	/25
Je démontre 1 techniques sur Uke pousse et tire	/10
Faire un redoublement d'attaque	/5
1 enchainement sur esquive	/5
1 enchainement un sur blocage	/5
1 liaison debout sol	/10
TOTAL	/60

7 - TORI EN DEFENSE DOIT POUVOIR MONTRER

L'esquive – Le blocage	/10
Revenir de face après une attaque du partenaire	/5
Sortir d'un Kumi kata dominant	/10
TOTAL	/25

8 – EPREUVES DE RANDORIS FORME YAKU SUKU GEIKO ET COMPETITIONS

Yaku suku geiko sol et debout de 2x2mn	/20
Randoris sol et debout de 2x2mn	/20

TOTAL /280

Obtention du grade de ceinture jaune à partir de

160 pts