

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

1 - ARBITRAGE (DEFINIR)

Hajime – Matte – Soremade – Osaе komi – Toketa Waza hari – Ippon – Shido – Hansoku make - Gestes	/20
---	------------

2 - CHUTES

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

NE WAZA

3 - IMMOBILISATIONS ET DEFENSES (DEMONTRER)

Hon gesa gatame - Yoko shio gatame – Kami shio gatame – Tate shio gatame – Ura gatame – Kata gatame	/25
Formes de défense et mobilité sol	/15
3 Techniques à montrer en enchainement dynamique	/10
TOTAL	/50

4- ETRE CAPABLE DE

3 retournements Uke à quatre pattes	/15
1 retournement Uke à plat ventre	/5
2 renversements Tori sur le dos, Uke entre les jambes	/10
2 passages de garde, Uke sur le dos Tori entre les jambes	/10
3 sorties d'immobilisation Gesa – Yoko – Kami – Tate – Ura - Kata	/15
2 dégagements de jambe	/10
1 reprise d'initiative sur attaque d'Uke	/5
TOTAL	/70

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) 6 techniques

Morote seoi – Tai Otoshi – O uchi gari - Harai goshi – Uki goshi – O soto gari – Sasae tsuri komi ashi – Uchi mata – Tani otoshi	/30
Uke pousse et tire, je démontre 2 techniques	/10
Sur déplacement latéral, je démontre 1 technique	/5
Faire un redoublement d'attaque	/5
1 enchaînement sur esquive	/5
1 enchaînement sur blocage	/5
2 contres sur attaque d'Uke	/10
1 liaison debout sol	/5
TOTAL	/75

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	/15
TOTAL	/30

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 /320

Obtention du grade de ceinture orange à partir de **180 points**