

PASSAGE DE GRADE POUSSINS JAUNE/ORANGE**ORANGE****1 - ARBITRAGE (DEFINIR)**

Hajime – Matte – Soremade – Osaе komi – Toketa	/10
Waza hari – Ippon – Shido – Hansoku make - Gestes	

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 DEMONTRER LES 5 TECHNIQUES**

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

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
1 passage de garde, Uke sur le dos Tori entre les jambes	/10
Bonus si 2 ^e passage de garde	/5
2 sorties d'immobilisation à choisir : Gesa – Yoko – Kami - Tate	/10
1 dégagement de jambe	/5
1 reprise d'initiative sur attaque d'Uke	/5
TOTAL	/60

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 – O goshi – Tai otoshi – Sasae – O uchi gari – O soto gari – Kubi nage	/25
Je démontre 1 techniques sur Uke pousse et tire	/10
Faire un redoublement d'attaque	/5
1 enchainement sur esquive et sur blocage	/10
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
TOTAL	/15

8 – EPREUVES DE RANDORIS FORME YAKU SUKU GEIKO ET COMPETITIONS

Yaku suku geiko debout 1,30 mn	/10
Yaku suku geiko sol 1,30 mn	/10
Randoris debout 1,30 mn	/10
Randoris sol 1,30 mn	/10
TOTAL	/40

COMPORTEMENT AU CLUB	/15
-----------------------------	------------

TOTAL /270

Obtention du grade de ceinture jaune/orange à partir de **145 pts**

Obtention du grade de ceinture orange à partir de **175 pts**