

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 sei – 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**