

**Passage de grade pour la ceinture jaune-orange
Ce que vous devez savoir!!**



Chute de côté



Chute latéral



Chute arrière (assis et accroupi)



Chute avant (droite et gauche)

6 retournements :

Uke sur le ventre

Uke à genou face à tori

Uke à 4 pattes, Tori sur le coté

Uke à 4 pattes, Tori à la tête

Uke entre les jambes

Uke à 4 pattes, Tori derrière

2 reprises d'initiatives:

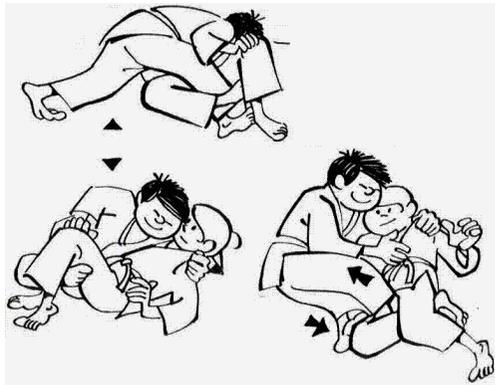


Tori entre les jambes d'Uke



Tori a 4 pattes, Uke en position supérieure

2 dégagement de jambes:



Suivre l'exemple ci-dessous



Présentation type Kodomo-kata:

Mettre sa ceinture

Cérémonial

Ukemis.

Déplacements au choix: Uke me pousse, je recule—Uke me tire, j'avance. Déplacements latéraux D et G.

Déplacement + placement,

Déplacement + projections + liaison debout sol + sortie d'immobilisation.

Techniques de Osaekomi-waza

+ variantes

Yoko-Shiho-Gatame

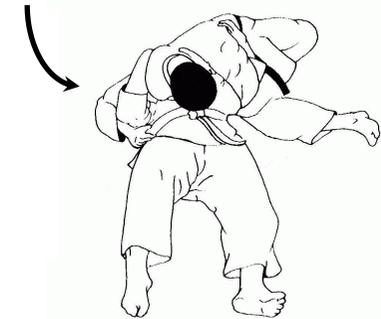
Hon-Gesa-Gatame

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Tate-Shiho-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Ushiro-Gesa-Gatame



Kata-Gatame