PROGRAMME

Passage de grades des JEUNES

03/19

Nage Waza — techniques de projections

	1è Bar. JAUNE	2è Bar. JAUNE	CEINT. JAUNE	1è Bar. ORANGE	2è Bar. ORANGE	CEINT. ORANGE	1è Bar. VERTE	2è Bar. VERTE	CEINT. VERTE	1è Bar. BLEUE	2è Bar. BLEUE	CEINT. BLEUE
Ukemis												
Ushiro ukémi												
Migi/ hidari yoko uk.												
Mae ukémi												
Tachi waza												
De ashi barai									2			
Hiza guruma				2						3		
Sasae tsuri komi ashi					2							
Uki goshi							2					
O soto gari							2				3	
Combin./Enchaîn.												
O goshi								2				
Combin./Enchaîn												
O uchi gari												
Combin./Enchaîn												
Ippon seoi nage									2			
Morote seoi nage								2				
Ko soto gari								2				
Ko uchi gari												
Koshi guruma										2		
Tsuri komi goshi												
Okuri ashi barai												
Tai otoshi												
Combin./Enchaîn												
Harai goshi												
Combin./Enchaîn												
Uchi mata												
Tokui waza												
déplacements												
Enchaînements / Combinaisons										1	2	3
Yaku soku geiko												

Katame Waza — techniques au sol

	1è Bar. JAUNE	2è Bar. JAUNE	CEINTURE JAUNE	1è Bar. ORANGE	2è Bar. ORANGE	CEINTURE ORANGE	1è Bar. VERTE	2è Bar. VERTE	CEINTURE VERTE	1è Bar. BLEUE	2è Bar. BLEUE	CEINTURE BLEUE
Osaekomi Waza (immobilisations)												
Hon gesa gatame	1					2						
exécution à gauche												
dégagements	1			2			3					
Kuzure gesa gatame	1			2			3					
exécution à gauche												
dégagements	1			2			3					
forme Makura		1				2						
exécution à gauche												
dégagement				1								
forme Ushiro		1		2			3					
exécution à gauche												
dégagement				1								
Kata gatame			1			2			3			4
exécution à gauche												
dégagements				1			2			3		
Yoko shiho gatame				1			2					
Tate shiho gatame					1		2					
Kami shiho gatame						1			2			
Kuzure kami sh. gat.							1					
ATTAQUES												
Uké couché dorsal	1			2			3					
Uké quadrupédique		1			2			3				
Uké couché ventral			1			2			3			
DEFENSES												
Tori couché dorsal			1			2			3			
Tori quadrupédique	1			2			3					
Shime Waza (étranglements)												
Kata juji jime												
Nami juji jime										2		
Gyaku juji jime												
Okuri eri jime											2	
Kansetsu Waza (clés)												
Ude garami												
Juji gatame										2		
Ude gatame												2
Hiza gatame												