

TECHNIQUES POUR LE PASSAGE DE GRADES

POUR INFORMATION

Les 4 - 5 et 6 ans doivent démontrer les Techniques Debout et au Sol des 4 - 5 - 6 ans

Les 7 et 8 ans doivent démontrer les Techniques Debout et au Sol des 4 - 5 - 6 - 7 et 8 ans

ETC.

DEBOUT (NAGE-WAZA)

*O SOTO GARI (Grand Fauchage Extérieur)
O GOSHI (Grande Hanche)
HIZA GURUMA (Roue autour du Genou)
TAI OTOSHI (Renversement du Corps par Barrage)
MOROTE OTOSHI (Projection d'Epaule à 2 mains avec un Barrage)*

SOL (NE-WAZA)

*HON GESA GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME
TATE SHIHO GATAME
KUZURE GESA GATAME*

4 - 5 et 6 ans

CHUTES (UKEMI)

7 et 8 ans

*KOSHI GURUMA
KO UCHI GARI (Petit Fauchage à l'Intérieur)
O UCHI GARI (Grand Fauchage à l'Intérieur)
IPPON SEOI NAGE (Projection par une Epaule)
HARAI GOSHI (Hanche Fauchée)
DE ASHI BARAI (Balayage du Pied qui Avance)
OKURI ASHI BARAI (Balayage des 2 Pieds)
UKI GOSHI (Hanche Flottée)*

*KUZURE (tous)
KATA GATAME
USHIRO GESA GATAME
RETOURNEMENTS*

9 - 10 et 11 ans

*KO SOTO GARI (Petit Fauchage Extérieur)
KO SOTO GAKE (Petit Accrochage Extérieur)
SASAE TSURI KOMI ASHI (Blocage du Pied en Pêchant)
UCHI MATA*

*ENTREES
a) Tori est sur le dos, Uke est entre les jambes
b) Uke est sur le dos, Tori est entre les jambes*

ARBITRAGE

12 - 13 ans et plus

*TSURI KOMI GOSHI
TOMOE NAGE
YOKO TOME NAGE
TE GURUMA
O SOTO OTOSHI*

*ENTREES
a) Uke est à quatre pattes, Tori est de face
b) Uke est à quatre pattes, Tori est à cheval
c) Uke est à quatre pattes, Tori est sur le côté
DEGAGEMENTS de jambe*

UCHI-KOMI et NAGE-KOMI

VERTE - VERTE / BLEUE

*MOROTE SEOI NAGE (Projection d'Epaule à 2 mains)
TANI OTOSHI
HANE GOSHI
SUMI GAESHI*

CLES DE BRAS

BLEUE

*USHIRO GOSHI
UTSURI GOSHI
MOROTE GARI
UKI OTOSHI
SOTO MAKI KOMI*

NAGE NO KATA (1^{ère} série)

ETRANGLEMENTS

MARRON

*KATA GURUMA
URA NAGE
ASHI GURUMA
O GURUMA
HARAI TSURI KOMI ASHI
YOKO GURUMA
YOKO OTOSHI*

NAGE NO KATA (2 séries)