

PASSAGE DE GRADE SAISON 2017-2018

CEINTURE BLANCHE JAUNE

Nom :

PRENOM :

- **Chutes**

Arrière :

Latérales :

Avant :

- **Travail Technique**

Uchi Komi :

Nage Komi :

Kagari geko :

- **Salut**

Sol :

Debout :

- **Techniques sol :**

Yoko shiho gatame :

Tate shiho gatame :

Kusure gesa gatame :

Kami shio gatame:

- **Retournements et Entrées**

Retournement à 4 pattes:

- **Techniques debout :**

O soto gari :

O goshi :

Tai otoshi :