



# Passage de Grade Orange-Verte

<b><u>1 – Vocabulaire &amp; arbitrage</u></b>  Vocabulaire : connaître les termes d'arbitrage, donner 2 pénalités Le code moral : sincérité & contrôle de soi	/5
<b><u>2 – Mobilité judo</u></b>  Chute : arrière, avant (relevé) et latérale Langouste : avant, arrière, 1 jambe	/5
<b><u>3 – Ne-waza (travail au sol)</u></b>  Démontrer les 5 immobilisations et faire l'horloge : tate-shio-gatame, kami-shio-gatame, gesa-gatame, yoko-shio-gatame, ushiro-gesa-gatame Sortir d'une ½ garde et d'une garde, retourner Uke en boule et sur le ventre Récupérer Uke dans sa garde et le renverser	/15
<b><u>4 – Tachi-waza (travail debout)</u></b>  Attaquer en fonction du déplacement de Uke ou de Tori Savoir bloquer, enchaîner en bascule gauche droite	/15
<b><u>5 – Technique</u></b> Koshi-waza : Uchi-mata, hane-goshi, sode-tsurikomi-goshi Ashi-waza : De-ashi-barai Sutemi-waza : Tani-otoshi	/10
<b><u>6 – Randori &amp; exercice d'application</u></b>	/20
<b><u>7 – Comportement et engagement</u></b>	/10
Total (minimum 35/80)	/80



# Technique Grade Orange-Verte et Verte

## Ne-waza



## Tachi-waza

### Sutemi-waza Technique de sacrifice



### Tani-otoshi

### Ashi-waza Technique de jambes



### De-ashi-barai

### Koshi-waza Technique de hanche



### Hane-goshi



### Uchi-mata



### Sode-tsure-komi-goshi