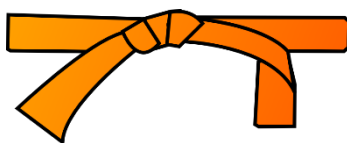


BIEN PREPARER SON PASSAGE DE GRADE

Jusqu'à ceinture



Pour un meilleur visuel, n'oubliez pas les vidéos de Sébastien sur le site du club...

Technique TACHI WAZA (Judo debout) : les techniques devront être démontrées en déplacement et quelques enchainements.



O SOTO GARI



O SOTO OTOSHI



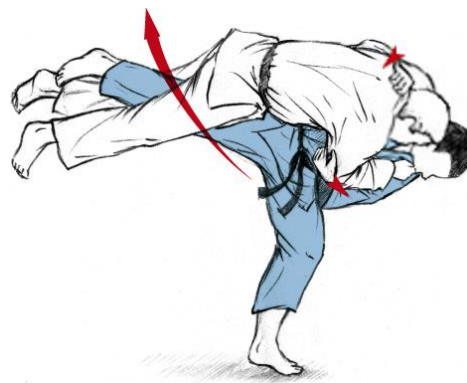
O UCHI GARI



O GOSHI



HARAI GOSHI



UCHI MATA



IPPON SEOI NAGE



MOROTE SEOI NAGE



TAI OTOSHI



DE ASHI BARAI



OKURI ASHI BARAI



KO UCHI GARI

Technique NE WAZA (Judo au sol) : les techniques devront être démontrées à la suite d'un retournement (au choix, entre-jambe, à 4 pattes, à plat ventre). Si possible, démontrer des sorties d'immobilisations.



KUZURE GESA GATAME



KAMI SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME

A savoir, l'évaluation porte aussi sur la tenue, le comportement durant toute l'année, l'assiduité et éventuelles participations aux compétitions.