

<b>NAGE-WAZA</b>	
O-uchi-gari	
Ko-uchi-gari	
Okuri-ashi-harai (barai)	
Hiza-guruma	
Sasae-tsurikomi-ashi	
Ashi-guruma	
Kubi-nage	
Koshi-guruma	
Tsurikomi-goshi	
Seoi-nage	

<b>NE-WAZA</b>	
Hon-gesa-gatame	
Tate-shio-gatame	
kami-shio-gatame	
Kuzure-kami-shio-gatame	
<b>Lexique</b>	
O (grand)	
Ko (petit)	
Soto (extérieur)	
Uchi (intérieur)	
Okuri (les deux)	
Hiza (genou)	
Seoi (par le dos / épaule)	
Ashi (jambe ou pied)	
Barai (balayage)	
Gari (fauchage)	
Gatame (contrôle)	
Osaekomi (immobilisation)	
Toketa (fin d'immobilisation)	

## **PASSAGE DE GRADE**

### **Orange**

<b>NAGE-WAZA</b>	
UKE pousse et avance - TORI cède et recule (2)	/ 6
UKE tire et recule - TORI cède et avance (2)	/ 6
UKE se déplace sur le côté (1)	/ 3
Mouvements en pivotant (1)	/ 3
Enchaînement (1)	/ 3
Contre prise (1)	/ 3

<b>NE-WAZA</b>	
Retournements (2)	/ 6
Riposte (1)	/ 3

<b>KATA</b>	
Uki-otoshi - Ippon seoi-nahe	/ 6
Uki-goshi - O-goshi	/ 6
Okuri-ashi-barai - Sasae-tsurikomi-goshi	/ 6

<b>ARBITRAGE</b>	
Décisions et Pénalités	/ 10
Attitude du Judoka	/ 10
<b>TOTAL</b>	<b>/ 71</b>

Nombre de points > 20 reçu pour la ceinture Jaune/Orange

Nombre de points > 35 reçu pour la ceinture Orange