



## Test ceinture Blanche / Jaune

Toutes les techniques des listes ci-dessous doivent être connues

### Tachi-waza (Techniques debout) :

Montrer une des techniques suivantes dans une forme : **Tandoku Renshu** (entraînement en solitaire), **Uchi komi** (répétition sans chute) et **Nage komi** (répétition avec chutes).

- ⇒ *Ippon seoï nage* (projection par dessus l'épaule)
- ⇒ *O-goshi* (grande projection de hanche)
- ⇒ *O soto gari* (grand fauchage extérieur)
- ⇒ *Hiza guruma* (roue autour du genou)
- ⇒ *De ashi baraï* (balayage du pied avancé)

### Ne-waza (Techniques au sol) :

Montrer au moins 3 immobilisations

- ⇒ *Hon gesa gatame* (contrôle fondamental par le travers)
- ⇒ *Yoko shio gatame* (contrôle des quatre coins par le côté)
- ⇒ *Kami shio gatame* (contrôle des quatre coins par le dessus)
- ⇒ *Tate shio gatame* (contrôle des quatre coins à cheval)

### Ukemi (chutes) :

Montrer :

- ⇒ *Mae Ukemi* (chute avant)
- ⇒ *Ushiro Ukemi* (chute arrière)
- ⇒ *Yoko Ukemi* (chute latérale)

Jean-Yves Calamand / Marc Tullio

Retrouvez cette fiche sur notre site [www.dojodupaysrochois.net](http://www.dojodupaysrochois.net)