

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 5 points

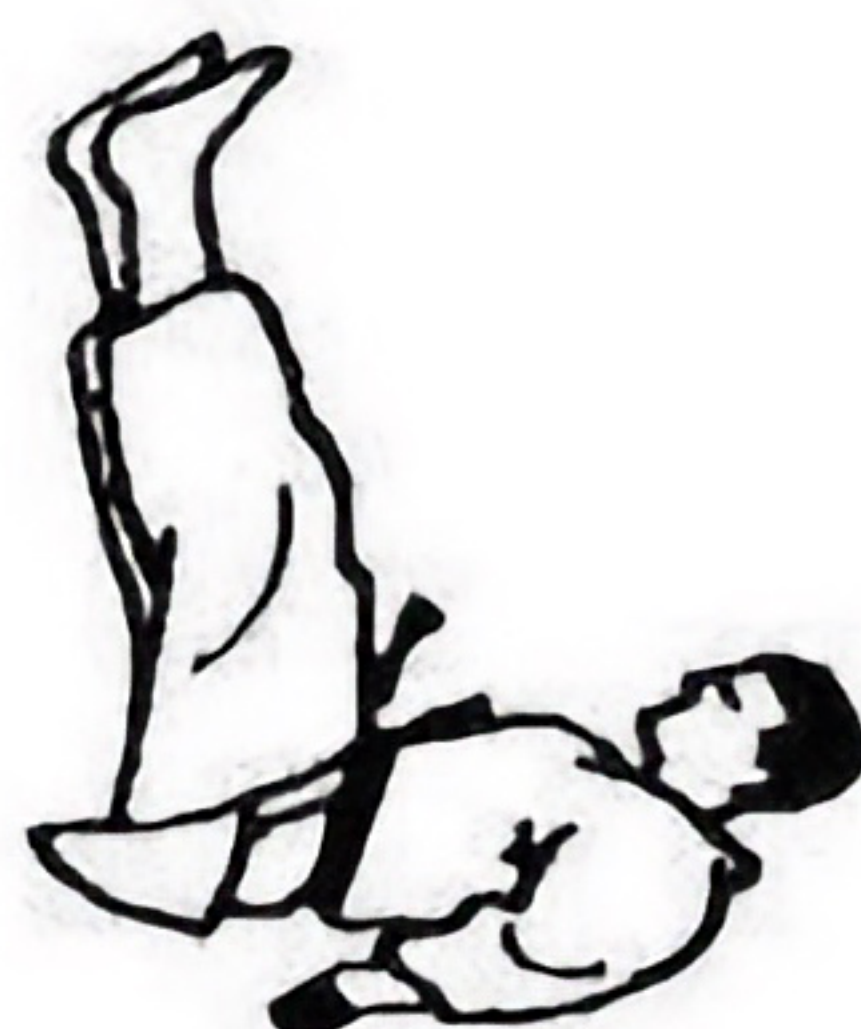
Notation en tenant compte des critères suivants :

- Assiduité
- Mobilité au sol
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect et maîtrise du salut

+ 1 bonus

SAVOIR FAIRE TECHNIQUE

/ 3 points



Savoir chuter



Langouste avant/arrière



**Tourner autour du
partenaire (Berimbolo)**



**Roulade avant/arrière/
sur le côté**

CONNAISSANCES

/ 3 points

Chute avec contrôle du partenaire à l'arrivée au sol

Renversement du partenaire

= 2 points

Genou sur le ventre

Sortir de la garde (passage de garde)

= 3 points

Immobilisation (au moins 5 secondes)

Montée (position assise sur le torse)

= 4 points

Prise du dos avec crochets

SHIME-WAZA



**Sankaku-jime
avec renversements**



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Kata-juji-jime

Travail technique :

/ 9 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

NE-WAZA



Kuzure-geza-gatame



Kami-shiho-gatame



**Renversement
en demi-garde**



**Renversement uke
entre les jambes**



Prise du dos



Tate-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame



**Sortie
d'immobilisation/
Reprise d'initiative**



Passage de jambe



Sortie de la garde

KANSETSU-WAZA



**Juji-gatame
avec renversements
(juji = croix)**



**Hiza-gatame
(hiza = genou)**



**Ude-garami
(ude = coude)**



**Hara-gatame
(hara = ventre)**



**Waki-gatame
(waki = aisselle)**