

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation en tenant compte des critères suivants :

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

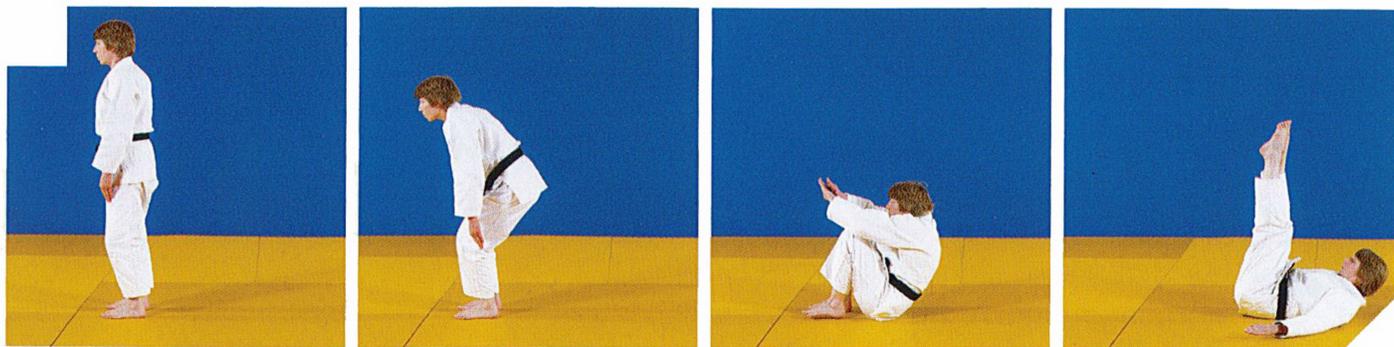
+ 1 bonus

LES CHUTES

/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière en marchant :



Chute avant droite / gauche , en position intermédiaire et relevée :

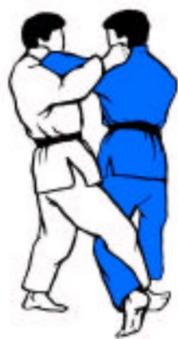


Travail technique :

/ 7 points

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

TACHI-WAZA



O-uchi-gari



Hiza-guruma



Ko-uchi-gari



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage

NE-WAZA



Kuzure-geza-gatame
"sauteur de haie"



Kami-shiho-gatame
"le casque"



Retournement
coté tête



Retournement
latéral



Tate-shiho-gatame
"le cheval"



Yoko-shiho-gatame
"la croix"



Passer sur le ventre



Attraper la jambe

VOCABULAIRE

/ 3 points

Que dit l'arbitre pour commencer un combat ?

Hajime

Que dit l'arbitre pour arrêter le combat ?

Mate

Que dit l'arbitre quand l'un des deux ne doit plus bouger ?

Sonomama

Que dit l'arbitre quand on peut recommencer à bouger ?

Yoshi

Comment s'appelle celui qui fait la technique ?

Tori

Comment s'appelle celui qui subit la technique ?

Uke

Quel mot veut dire "presque gagné" ?

Waza ari

Quel mot veut dire "gagné complètement" ?

Ippon

Quel mot veut dire un petit avantage ?

Yuko

Quel mot veut dire "l'immobilisation commence" ?

O sae komi

Quel mot veut dire "l'immobilisation est finie" ?

Toketa

Comment s'appelle le créateur du judo ?

Jigoro Kano