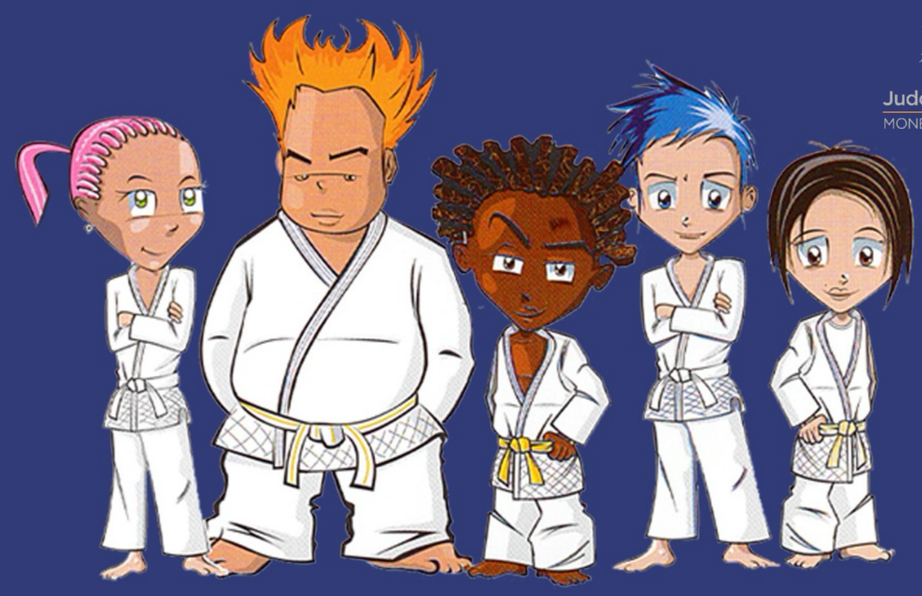
FRANCE JUDO

JE REVISE
MON PASSAGE DE GRADE



柔道柔術
Judo Club du Trièves
MONESTIER-DE-CLERMONT

ORANGE

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

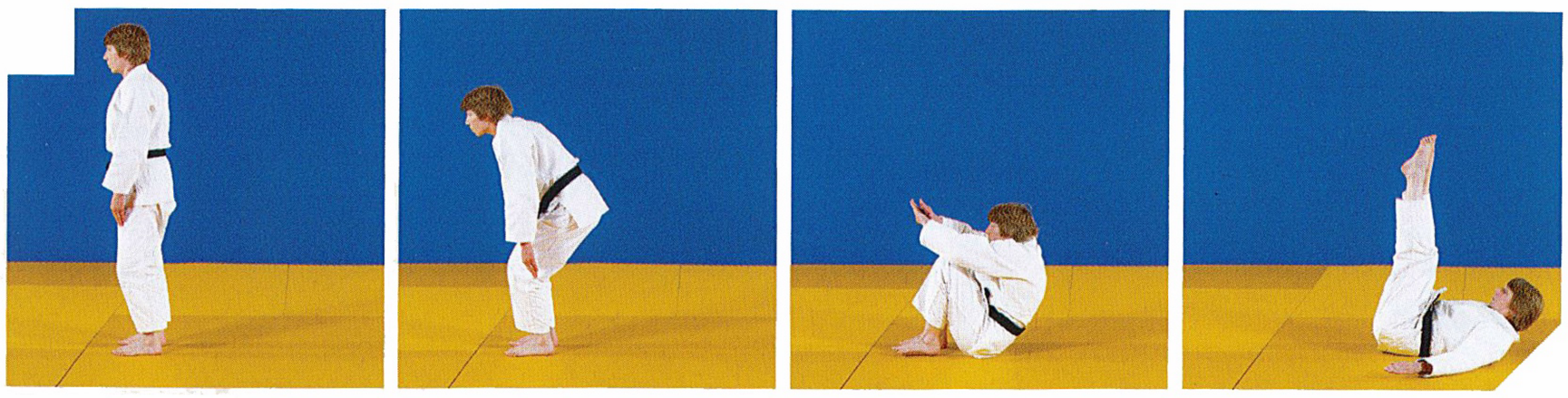
+ 1 bonus

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 maitrise 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 :

Judo Club du Trièves
MONESTIER-DE-CLERMONT

Travail technique : / 7 points

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

TACHI-WAZA

O-uchi-gari

Ko-uchi-gari

De-ashi-barai

Okuri-ashi-barai

Morote-seoi-nage

Ippon-seoi-nage

Tai-otoshi

O-goshi

Harai-goshi

Ashi-guruma

Hiza-guruma

Kubi-nage

NE-WAZA

Kuzure-geza-gatame
”sauteur de haie”

Kami-shiho-gatame
”le casque”

Passer sur le ventre

Attraper la jambe

Tate-shiho-gatame
”le cheval”

Yoko-shiho-gatame
”la croix”

Dégager la jambe

Tori entre les
jambes de uke

Retournement
coté tête

Retournement
latéral

Retournement
à cheval

FRANCE JUDO

Judo Club du Trièves
MONESTIER-DE-CLERMONT

VOCABULAIRE

/ 3 points

Que dit l'arbitre pour commencer et pour arrêter le combat ?	Hajime / Mate
Que dit l'arbitre quand il faut rester immobile et quand on peut reprendre ?	Sonomama / Yoshi
Comment s'appellent les deux partenaires d'un exercice ?	Tori / Uke
Comment s'appelle le créateur du judo ?	Jigoro Kano
Quel mot veut dire un petit avantage ?	Yuko
Quel mot veut dire "presque gagné" ?	Waza ari
Quel mot veut dire "gagné complètement" ?	Ippon
Quel mot veut dire que l'immobilisation commence, est terminée ?	O sae komi / Toketa
Quel mot veut dire qu'un judoka a fait une faute ?	Shido
Quel mot veut dire qu'un judoka a été disqualifié ?	Hansoku make
Comment appelle-t-on un exercice de répétition sans projection ?	Uchi komi
Comment appelle-t-on un combat à l'entraînement ?	Randori
Comment appelle-t-on la saisie du judogi ?	Kumi kata
Comment appelle-t-on les mouvements de déplacement et de pivot en judo ?	Tai sabaki
Comment s'appelle la main qui saisie la manche en judo ?	Hikite
Comment s'appelle la main qui saisie le revers en judo ?	Tsurite

PRISE DE NOTES