

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### VERTE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 5 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

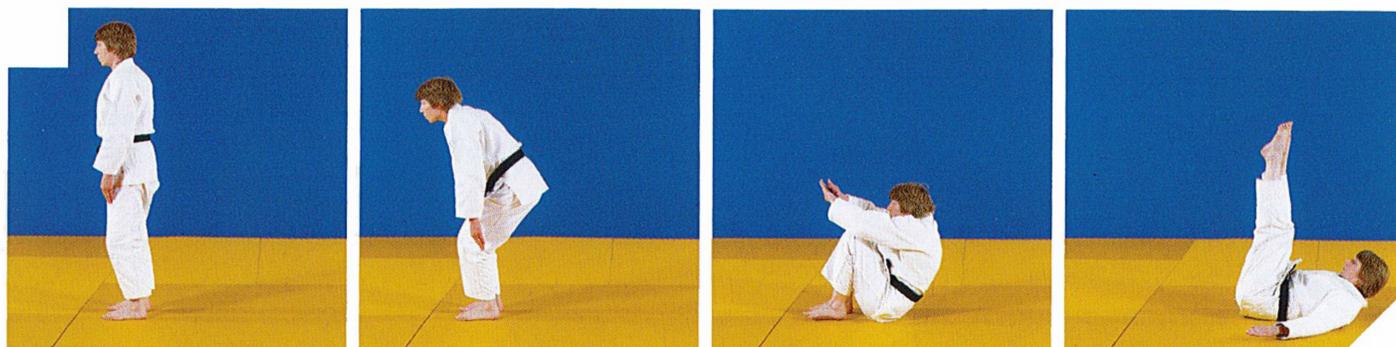
+ 1 bonus

#### LES CHUTES

/ 3 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 :**

**/ 9 points**

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

**TACHI-WAZA**



**O-uchi-gari**



**Ko-uchi-gari**



**O-soto-gari**



**De-ashi-barai**



**Okuri-ashi-barai**



**Morote-seoi-nage**



**Ippon-seoi-nage**



**Tai-otoshi**



**O-goshi**



**Te-guruma**



**Harai-goshi**



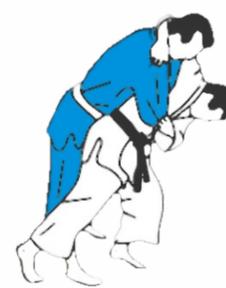
**Ashi-guruma**



**Hiza-guruma**



**Uchi-mata**



**Kubi-nage**



**Tomoe-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 /  
Passage de jambe**



**Tori entre les  
jambes de uke**



**Retournement  
coté tête**



**Retournement  
latéral**



**Retournement  
à cheval**



**Renversement uke  
entre les jambes**



**Renversement  
en demi-garde**

