

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE

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

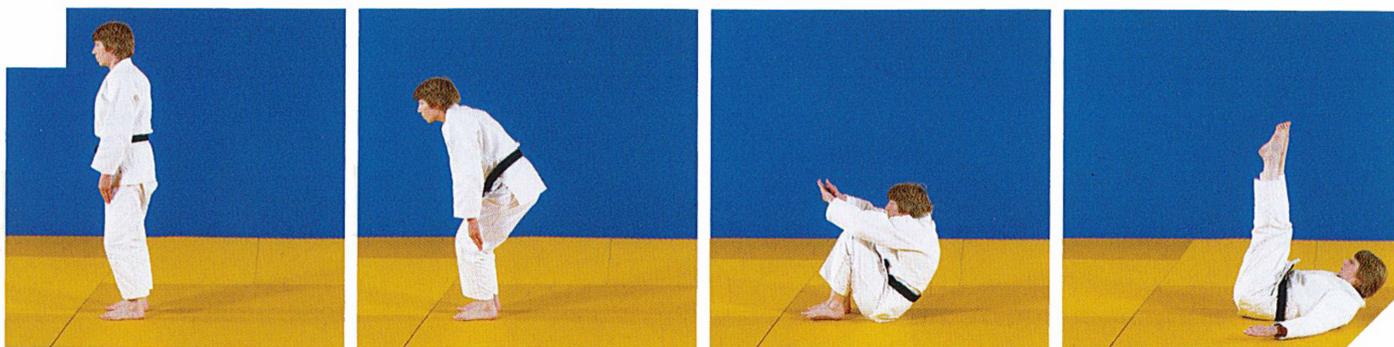
+ 1 bonus

LES CHUTES

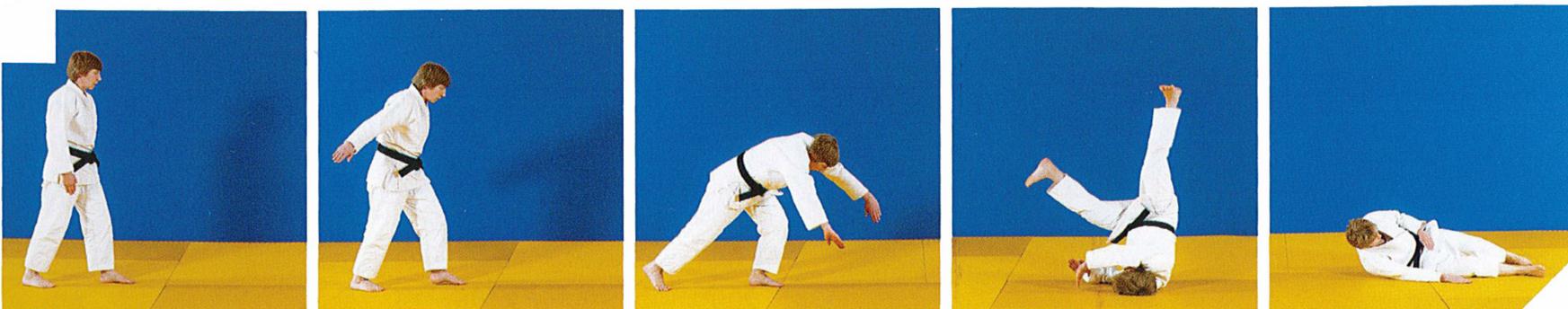
/ 3 points

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 :

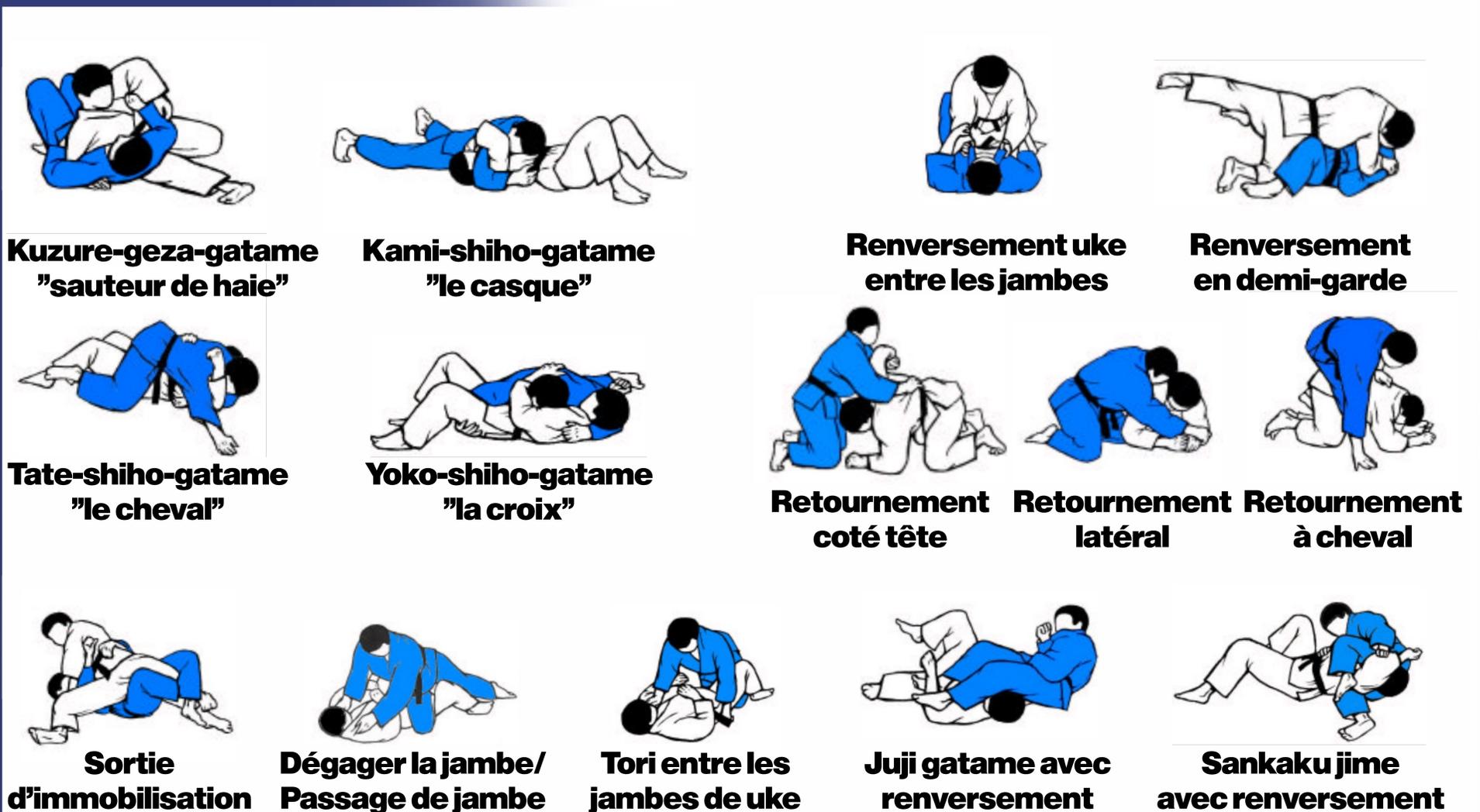
/ 9 points

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

TACHI-WAZA



NE-WAZA



KATA

OUVERTURE
DU KATASALVER LE JOSEKI
(JURY)

SE SALVER

OUVERTURE
DU KATA1^{ère} SERIE
TE WAZAUKI OTOSHI
PROJECTION EN FLOTTANTIPPON SEOI NAGE
PROJECTION PAR-DESSUS L'ÉPAULE

VOCABULAIRE

/ 3 points

- Que dit l'arbitre pour commencer et pour arrêter le combat ?
- Que dit l'arbitre quand il faut rester immobile et quand on peut reprendre ?
- Comment s'appellent les deux partenaires d'un exercice ?
- Comment s'appelle le créateur du judo ?
- Quel mot veut dire un petit avantage ?
- Quel mot veut dire "presque gagné" ?
- Quel mot veut dire "gagné complètement" ?
- Quel mot veut dire que l'immobilisation commence, est terminée ?
- Quel mot veut dire qu'un judoka a fait une faute ?
- Quel mot veut dire qu'un judoka a été disqualifié ?
- Comment appelle-t-on un exercice de répétition sans projection ?
- Comment appelle-t-on un exercice avec projection répétée ?
- Comment appelle-t-on un exercice technique effectué seul ?
- Comment appelle-t-on un combat à l'entraînement ?
- Comment appelle-t-on la saisie du judogi ?
- Comment appelle-t-on les mouvements de déplacement et de pivot en judo ?
- Comment s'appelle la main qui saisit la manche en judo ?
- Comment s'appelle la main qui saisit le revers en judo ?
- Comment appelle-t-on sa technique préférée ?

Hajime / Matte

Sonomama / Yoshi

Tori / Uke

Jigoro Kano

Yuko

Waza ari

Ippon

O sae komi / Toketa

Shido

Hansoku make

Uchi komi

Nage komi

Tendoku renshu

Randori

Kumi kata

Tai sabaki

Hikite

Tsurite

Tokui waza