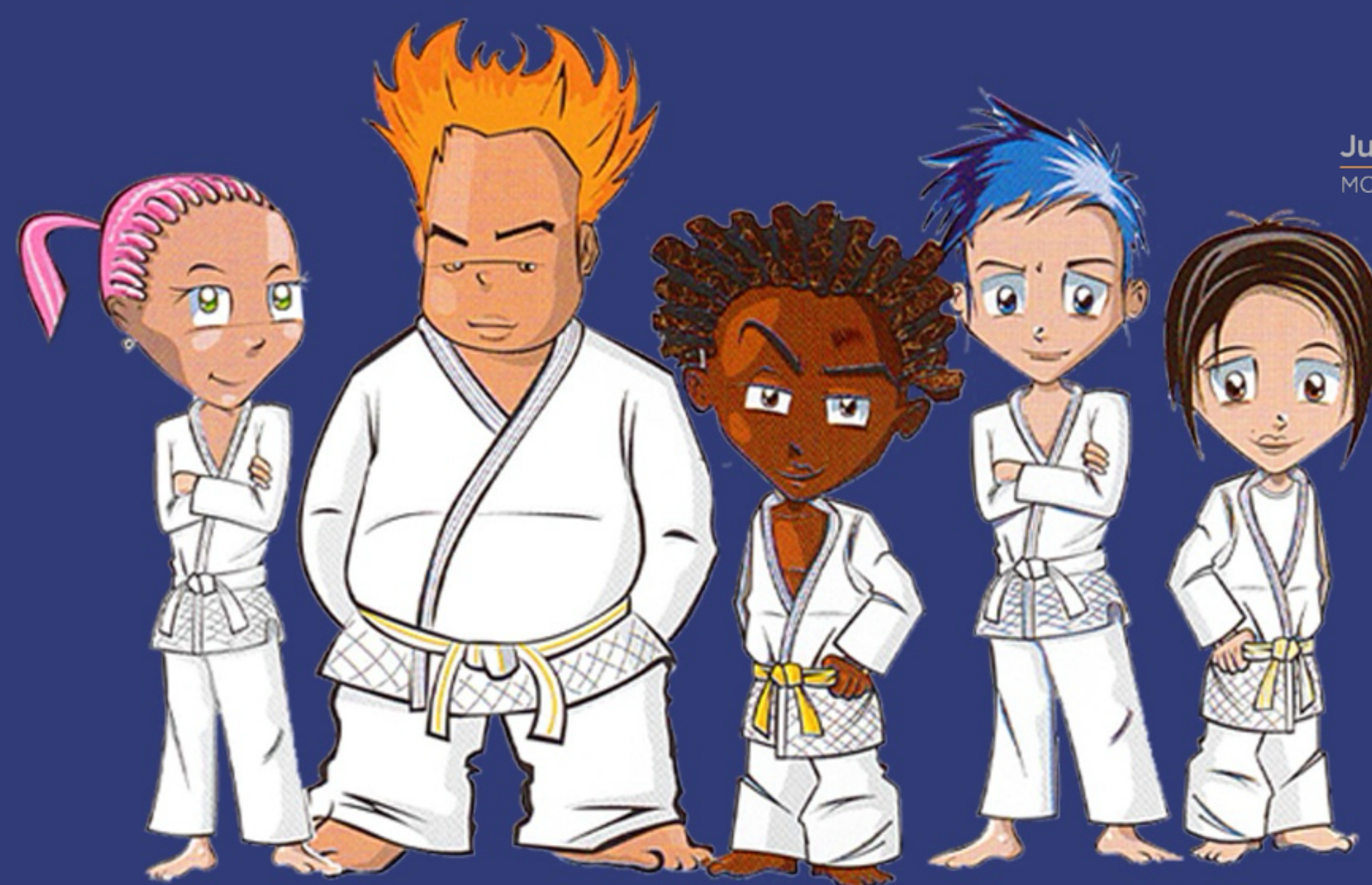


JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

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

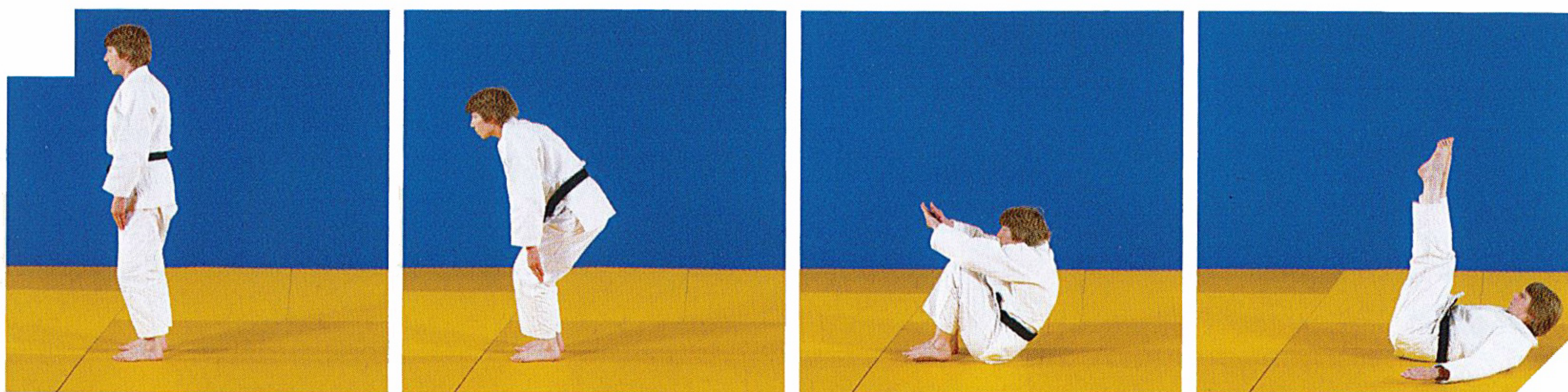
+ 1 bonus

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



Hiza-guruma



Seoi-nage



Tai-otoshi



O-goshi



Uchi-mata



Harai-goshi



Kubi-nage



Ashi-guruma



Te-guruma



Tani-otoshi



Soto-makikomi



Sumi-gaeshi



Yoko-tomoe-nage



Tomoe-nage

NE-WAZA



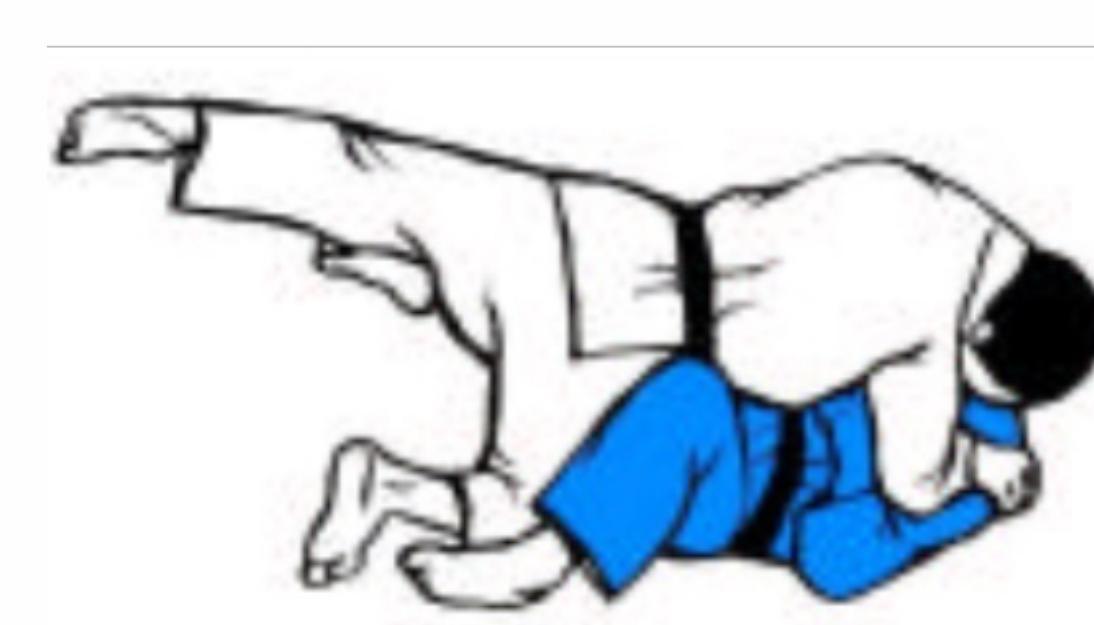
Kuzure-geza-gatame
"sauteur de haie"



Kami-shiho-gatame
"le casque"



Renversement uke
entre les jambes



Renversement
en demi-garde



Tate-shiho-gatame
"le cheval"



Yoko-shiho-gatame
"la croix"



Retournement
coté tête



Retournement
latéral



Retournement
à cheval



Sortie
d'immobilisation



Dégager la jambe/
Passage de jambe



Tori entre les
jambes de uke

KANSETSU-WAZA



**Juji-gatame
avec renversement**



Ude-garami



Hiza-gatame



Hara-gatame



Waki-gatame

SHIME-WAZA



**Sankaku-jime
avec renversement**



Kata-ha-jime



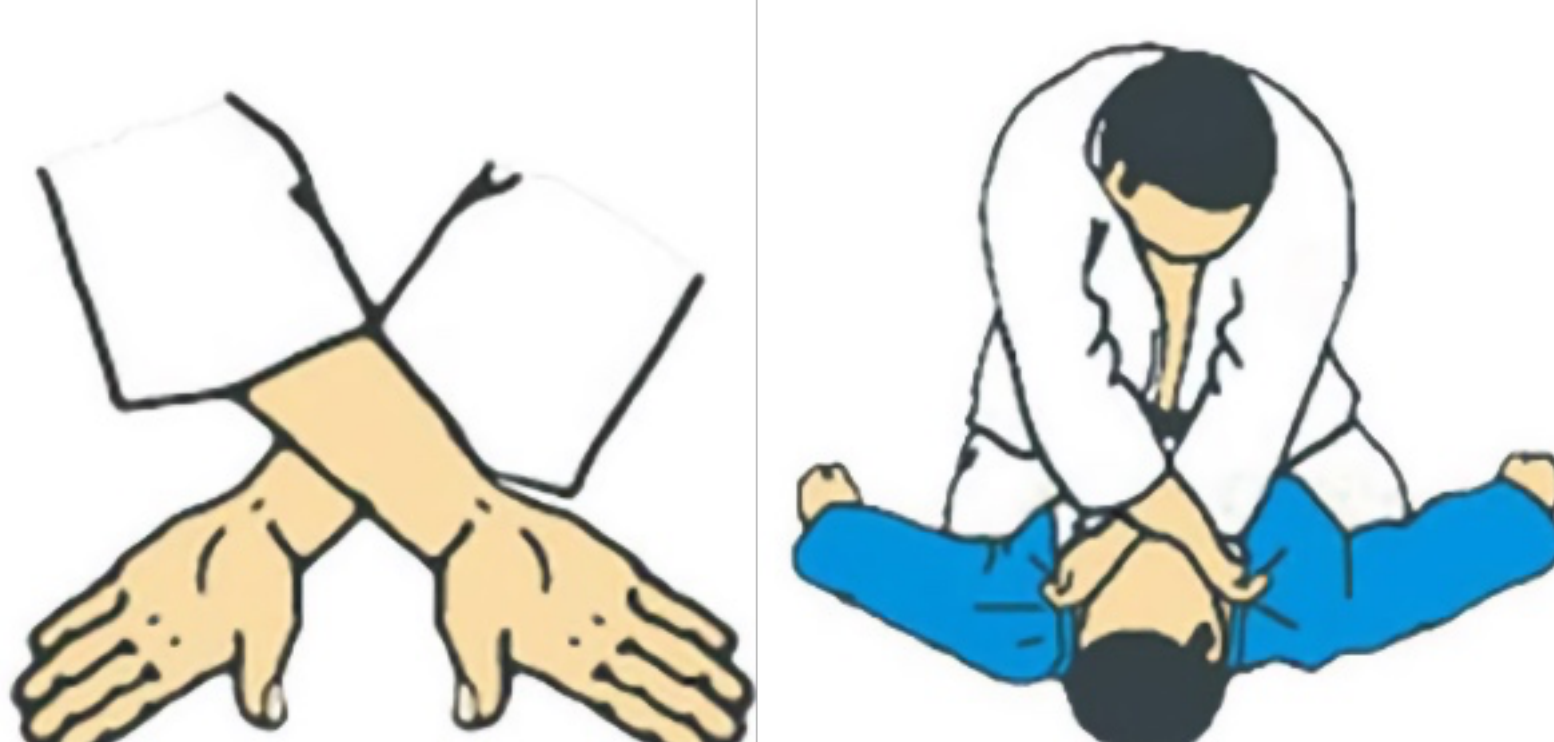
Okuri-eri-jime



Hadaka-jime



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Kata-juji-jime

KATA

OUVERTURE
DU KATA



SALVER LE JOSEKI
(JURY)

SE SALVER

OUVERTURE
DU KATA

1^{ère} SÉRIE
TÉ WAZA



UKI OTOSHI
PROJECTION EN FLOTTANT



KATA GURUMA
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES



IPPON 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 ?

Comment appelle-t-on les trois phases d'une technique de projection ?

Comment appelle-t-on une action réalisée en réaction à une attaque ?

Comment appelle-t-on une technique de contre ?

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

Kuzushi / Tsukuri / Kake

Go no sen

Kaeshi waza