

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

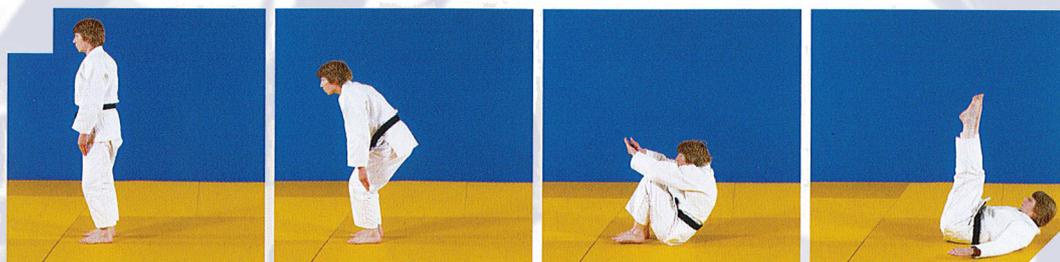
- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- + 1 point bonus
- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami

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 :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE JAUNE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA



Morote-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Ippon-seoi-nage



Ko-uchi-gari

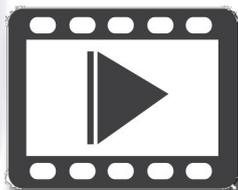


O-uchi-gari

NE-WAZA



Retournement sur le côté
Coudes à deux mains



Retournement sur le côté
Saisie coude et cheville



Renversement
Les pieds à l'intérieur

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Qui a introduit le judo en France?
- 2 - Qu'a-t-il créé ? et comment en a-t-il eu l'idée?
- 3 - Quelles sont les couleurs des ceintures de judo ?
- 4 - Qu'est-ce-que le code moral?

Maitre Mikinosuke KAWAISHI
Les ceintures de couleur en s'inspirant des boules de billard (anglais)
Blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire
Des valeurs fondamentales à respecter dans la vie et sur le tatami

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé et avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé avec obstacle :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA



Eri-otoshi



Ko-soto-gake

NE-WAZA



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Renversement partenaire
entre les jambes



Retournement de face

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quel mot utilise-t-on pour arrêter le combat ?
- 2 - Que signifie «kubi» en japonais ?
- 3 - Que signifie «0» en japonais ?
- 4 - Que signifie «KO» en japonais ?
- 5 - Quel mot utilise-t-on pour annoncer un début d'immobilisation ?

Matte
Le Cou
Grand
Petit

Osaekomi

Résultat : /20