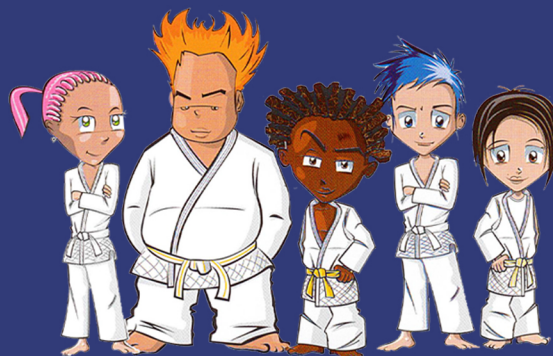


JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE MARRON

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

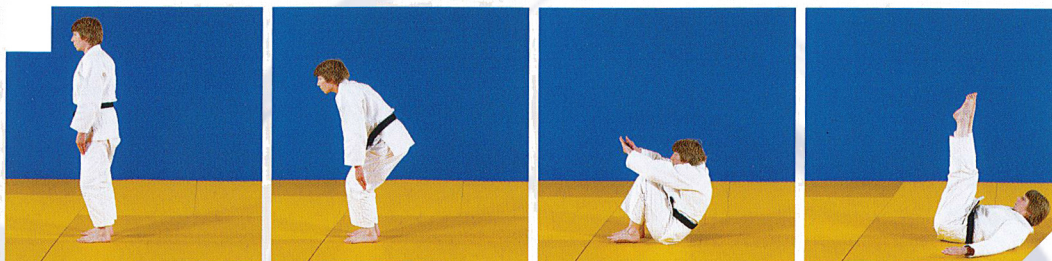
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

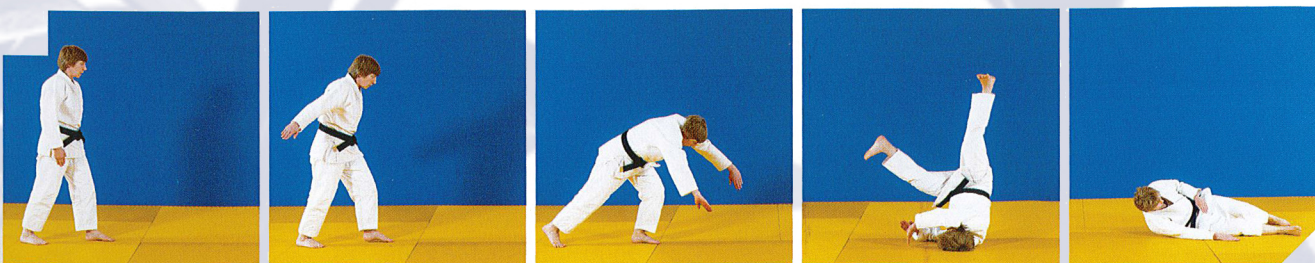
LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchainée :

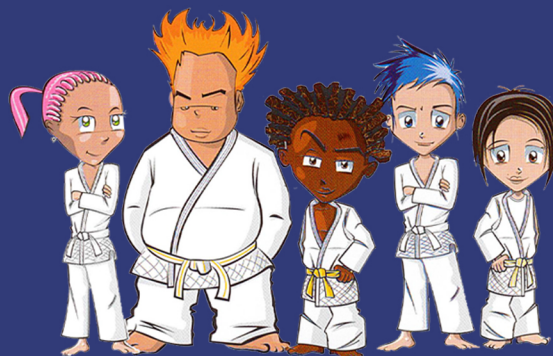


Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE MARRON

TRAVAIL TECHNIQUE

/ 5 points

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

Self-défense Je sais construire un enchainement dans les situations suivantes :



Défense sur saisie
du revers



Défense sur saisie
de face



Défense sur saisie
de côté

NAGE NO KATA 1ère série

Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage

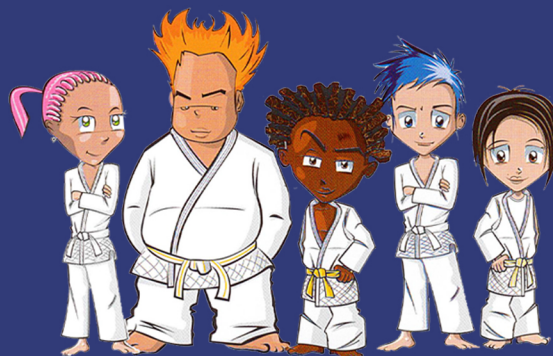


Kata-guruma



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE MARRON

NE-WAZA

/ 5 points

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



Kata-juji-jime



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-ha-jime



Kata-te-jime

VOCABULAIRE

/ 4 points

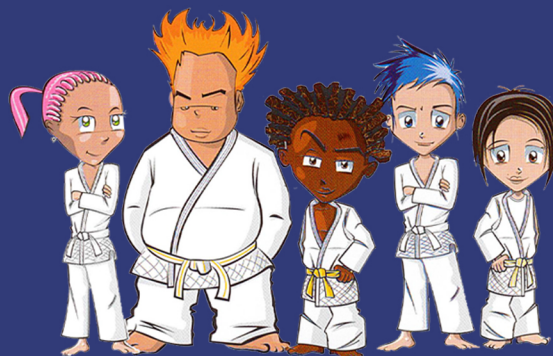
- 1 - Que signifie JU JITSU ?
- 2 - Comment se nomment les saluts debout et à genoux ?
- 3 - Qui fut le 1er champion olympique français de judo ?
- 4 - Quelle couleur représente le dernier grade ?

Art de la souplesse
Ritsurei (debout) et Zarei (à genoux)
Angelo PARISI
La ceinture rouge

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

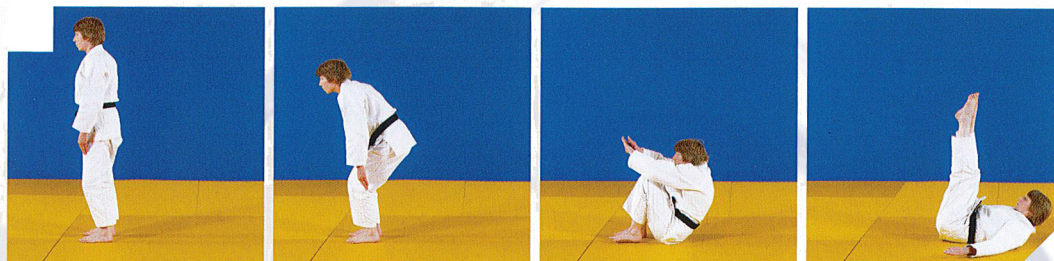
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

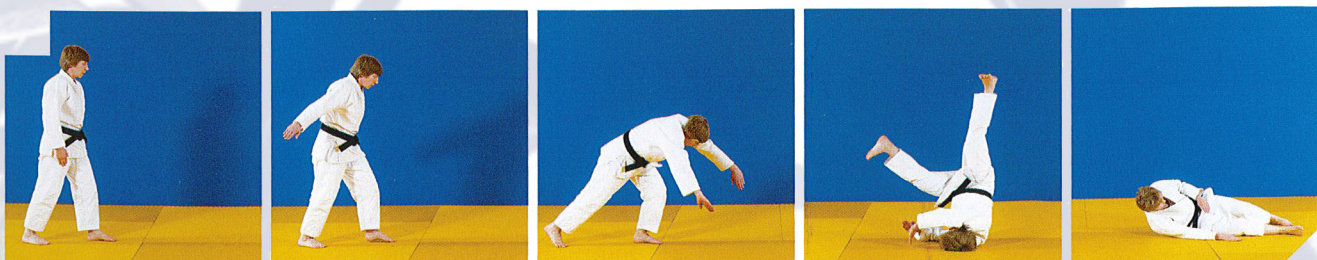
LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchainée :

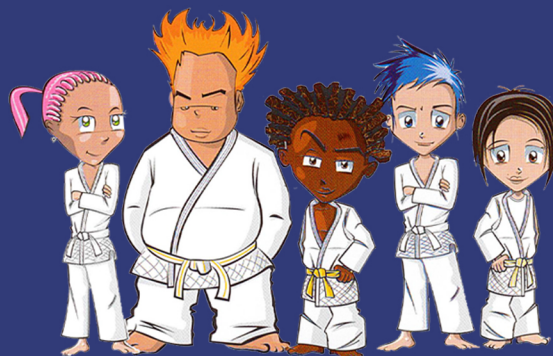


Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

Travail technique :

/ 5 points

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

SELF DEFENSE

Je sais construire deux enchainements dans les situations suivantes :



**Défense sur saisie
du revers**



**Défense sur saisie
de face**



**Défense sur saisie
de côté**

NAGE NO KATA 1ère série

Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage

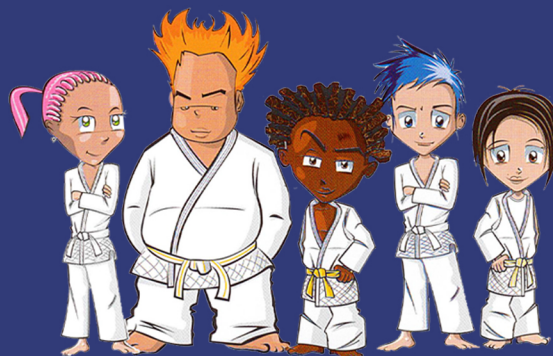


Kata-guruma



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

Travail technique :

/ 5 points

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

NAGE NO KATA 2ème série

Uki-goshi



Harai-goshi



Tsuri-komi-goshi



NE-WAZA



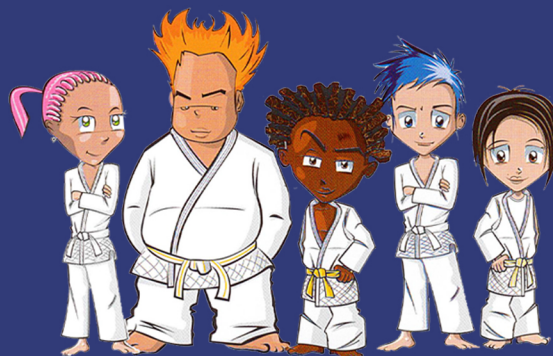
Kata-gatame



Makura-gesa-gatame

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

NE-WAZA

/ 5 points

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



Ude-garami



Ude-hishigi-ude-gatame



Ude-hishigi-juji-gatame



Ude-hishigi-waki-gatame



Ude-hishigi-hara-gatame



Ude-hishigi-hiza-gatame

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quel est l'âge minimum pour obtenir sa ceinture noire ?
- 2 - Combien y a-t-il de ceintures noires en France ?
- 3 - Quel est le nom du premier dojo créé par maître Jigoro KANO ?
- 4 - En quelle année fut créé le KODOKAN ?

15 ans
38 000
Le KODOKAN
1882

Résultat : /20