

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

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

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- 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
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE ORANGE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement latéral et rotation)



Koshi-guruma



Ashi-guruma



Harai-goshi



Okuri-ashi-barai

NE-WAZA



Dégagement de jambe



Variantes des immobilisations
Enchaînement des immobilisations



Retournement à cheval

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quelles sont les valeurs d'arbitrage ?
- 2 - Quelles sont les pénalités ?
- 3 - Comment appelle-t-on celui qui fait une action ?
- 4 - Comment appelle-t-on celui qui chute ?

Waza-ari, Ippon
Shido, Hansoku-make
Tori
Uke

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

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

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- J'enchaîne les techniques avant/arrière
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Perfectionnement des techniques
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Combat debout et au sol

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 enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)

Je sais m'adapter et trouver la solution lorsque :

- Uke esquive
- Uke bloque

Je sais changer de direction suite à une esquive :

- Avant-arrière / arrière-avant

NE-WAZA



Ushiro-gesa-gatame



Je sais retourner Uke quand il est en position quadrupédique



Je sais riposter quand je suis en position quadrupédique

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie UKEMI ?
- 2 - Comment s'appelle la prise de garde au judo ?
- 3 - De quelle couleur est la ceinture d'un 6ème dan ?
- 4 - Le KAGAMI BIRAKI c'est quoi ?

Une chute
Le kumi kata
Blanche-rouge
La cérémonie annuelle des vœux dans le monde du judo

Résultat : /20