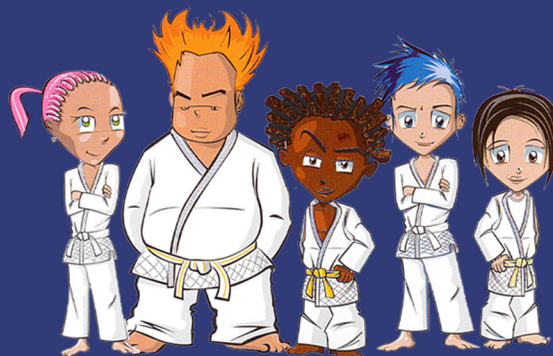


JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

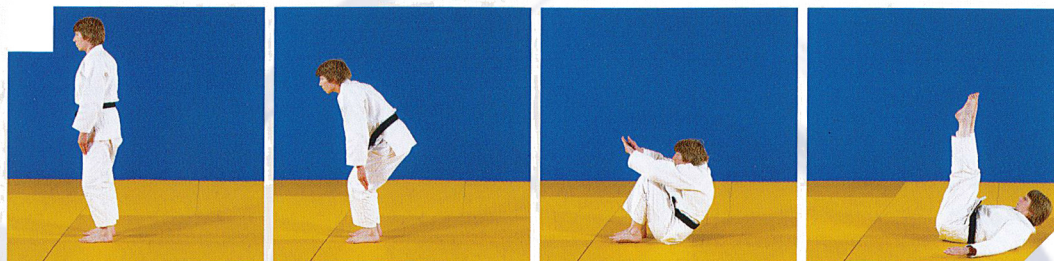
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- 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)

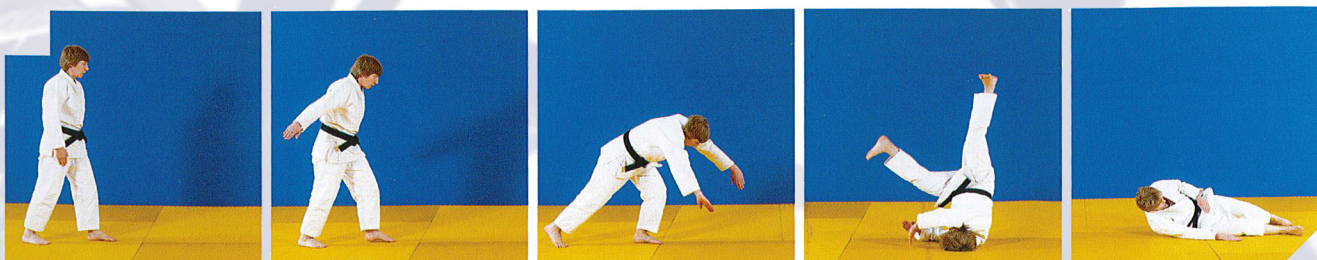
LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



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

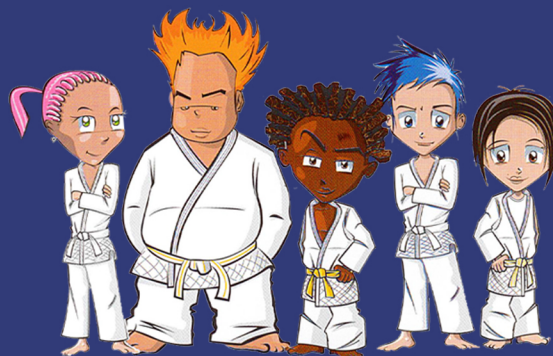


Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Kata-guruma



Kuchiki-taoshi



Kibisu-gaeshi



Utsuri-goshi



Ura-nage

NE-WAZA



Sankaku-jime



- Renversement suivant différentes positions d'Uke
- Programme individualisé



Yoko-guruma



Sumi-gaeshi

- Motricité au sol

VOCABULAIRE

/ 4 points

Principe du Judo KUZUSHI TSUKURI KAKE :

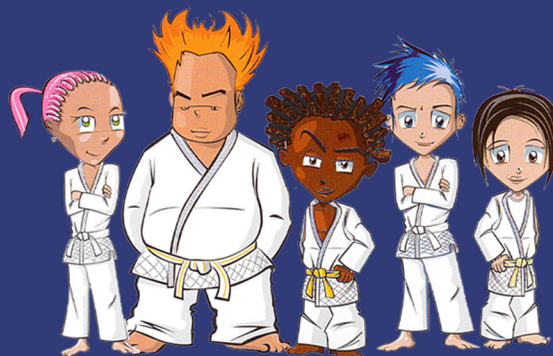
- KUZUSHI représente le déséquilibre créé chez l'adversaire
- TSUKURI adopter une posture adéquate
- KAKE représente l'exécution de la technique, l'action menant à la chute

C'est un principe pédagogique pour prendre conscience de tout ce qui entoure la technique

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE BLEUE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

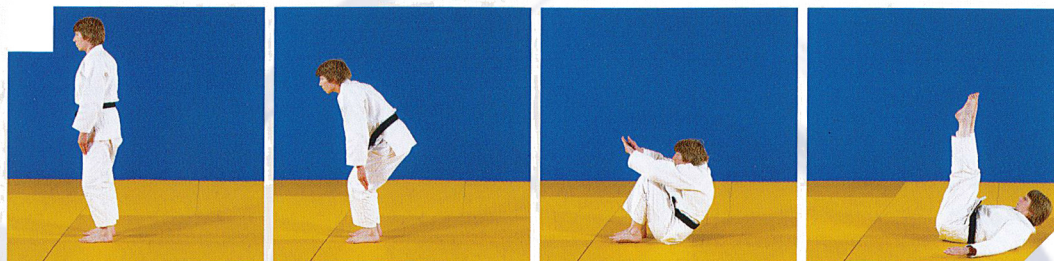
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- 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)

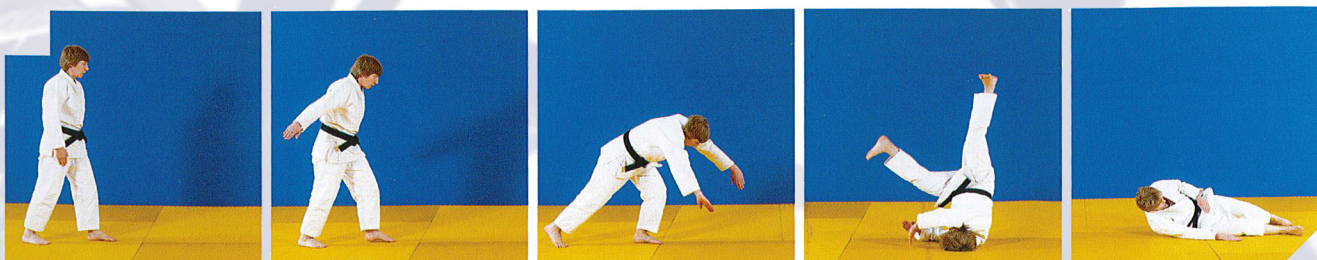
LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



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

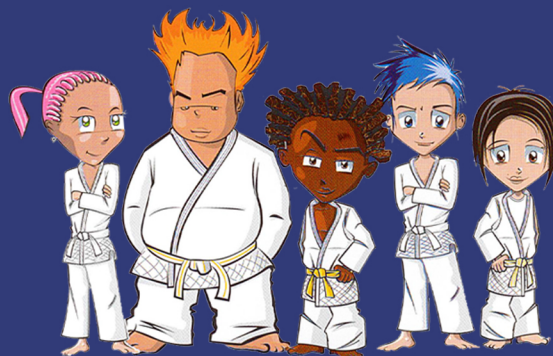


Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE BLEUE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Soto-maki-komi



Hane-goshi



Harai-tsuri-komi-ashi



Morote-gari

NE-WAZA

Renversement suivant différentes positions d'Uke :

- Quadrupédique
- Sur le dos
- A plat ventre
- Entre les jambes de Tori

+ Programme individualisé comportant un enchaînement de techniques

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie UCHI-KOMI, NAGE-KOMI ?
- 2 - Qu'est-ce-qu'un TOKUI-WAZA ?
- 3 - Quels sont les temps d'immobilisation ?
- 4 - Que signifie NE-WAZA ?
- 5 - Quels sont les gestes d'arbitrage annonçant YOSHI et SONOMAMA ?

Travail de répétition , travail de projection
Une technique préférée
10-19 sec Waza-ari, 20 sec Ippon
Travail/Technique au sol

Voir vidéo 

Résultat : /20