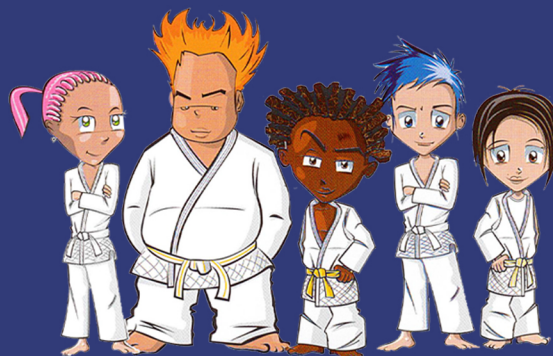


# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE JAUNE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

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

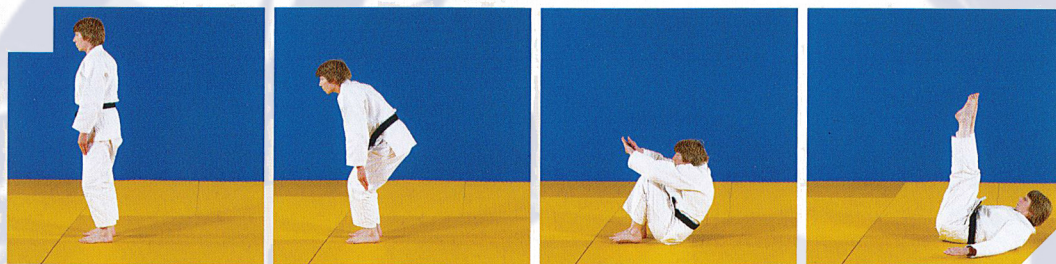
- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- + 1 point bonus
- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le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

#### LES CHUTES

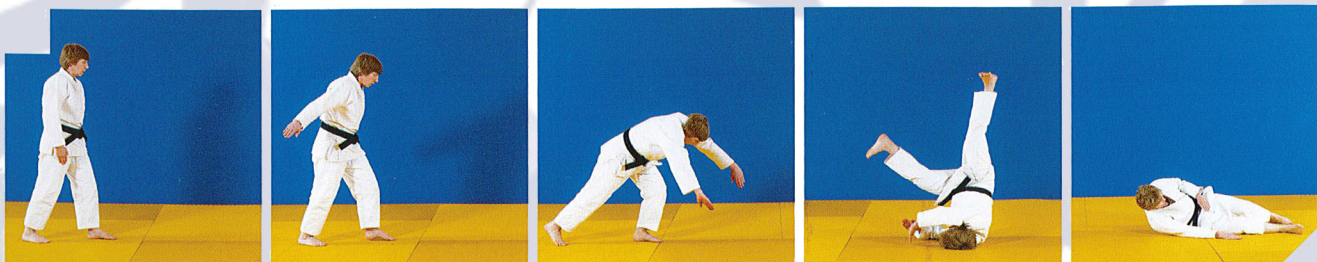
/ 4 points

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

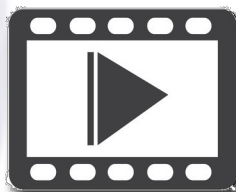


O-uchi-gari

#### 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**