

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

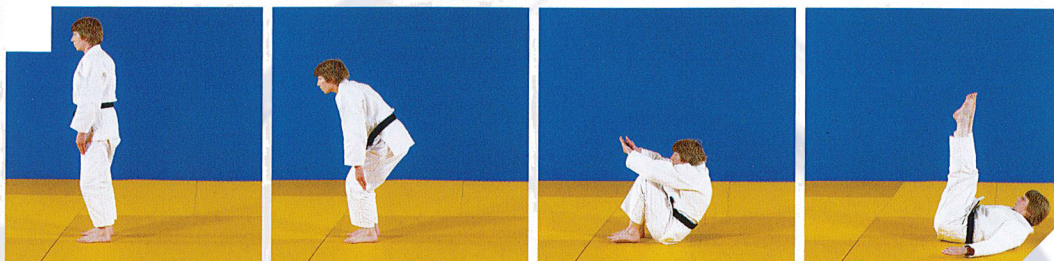
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- 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

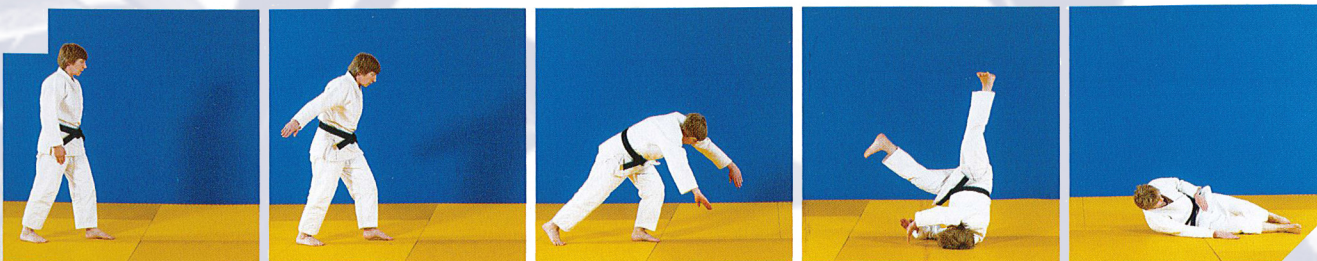
LES CHUTES

/ 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

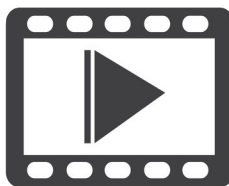


Okuri-ashi-barai

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