

# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## MARRON

### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

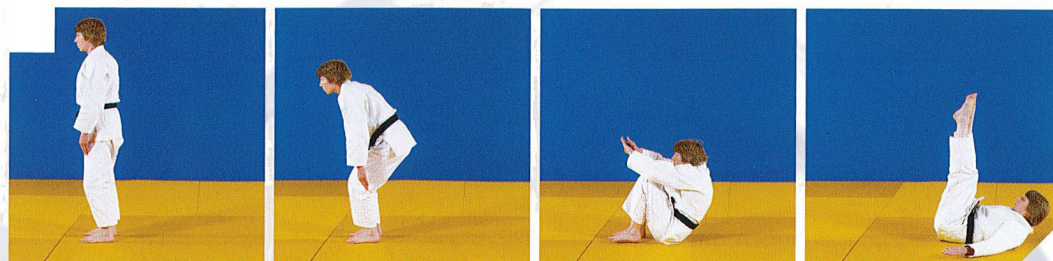
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- 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)

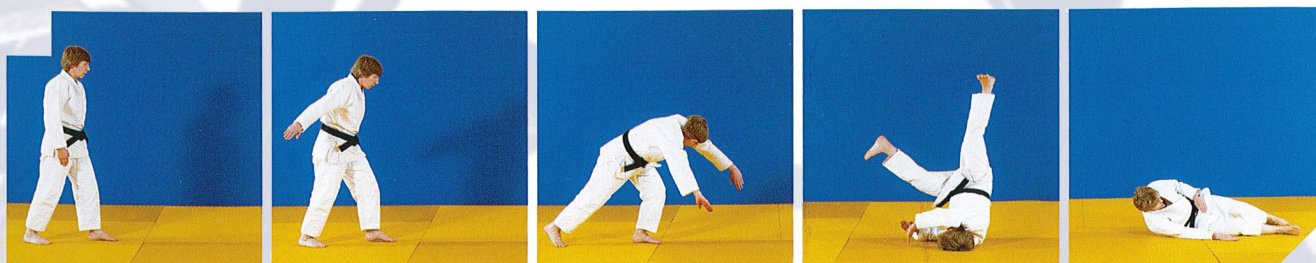
### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



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



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