

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE

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
- 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
- Perfectionnement des techniques

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

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



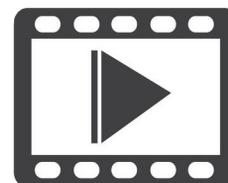
Te-guruma



Ushiro-goshi



Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage

NE-WAZA



Je sais renverser mon partenaire quand il est entre mes jambes



Je sais retourner mon partenaire quand il est à plat ventre

TRAVAIL LIBRE :

- Je maîtrise l'ensemble des immobilisations et les variantes
- Je sais sortir d'une immobilisation
- Je sais retourner mon partenaire
- Je sais renverser mon partenaire

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - En arbitrage quel mot annonce une disqualification ?
- 2 - Au bout de combien de pénalités est-on disqualifié ?
- 3 - Quel mot annonce l'arrêt et la reprise de l'immobilisation ?
- 4 - Quel geste annonce la non combativité ?
- 5 - Quel nom porte le geste annonçant le vainqueur ?
- 6 - Comment s'appelle le président de la FFJDA ?

Hansoku-make

Trois

Sonomama (arrêt) et Yoshi (reprise)

voir vidéo 

Kashi

Jean Luc ROUGE

Résultat : /20