

Passage de Grade postulé : Ceinture Blanche et Jaune

SHIRO / KIRO - 6ème KYU

Nom :

Prénom :

NOTE : / 40

Unité de Valeur N°1

Attitude générale (Propreté du Judogi – Soins du corps) / 1



Nœud de ceinture / 1

Les Saluts Debout et à Genoux / 2



Roulades Avants et Arrières / 2

Chutes Arrières : / 2

Chutes latérales Dr. & G. / 2



OSAEKOMI WAZA : Techniques d'Immobilisation

HONGESA GATAME

1) HONGESA GATAME (contrôle en ciseaux) / 2

2) YOKO SHIO GATAME (contrôle en croix) / 2

3) TATE SHIO GATAME (contrôle à cheval) / 2



YOKO SHIO GATAME

NE- WAZA : Travail au sol : à plat ventre

Démonter différents retournements et Défenses / 4



TATE SHIO GATAME

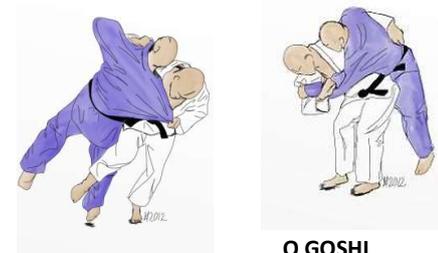
Unité de Valeur N°2

TACHI WAZA : Techniques de Projection

1) O SOTO GARI (Grand Fauchage extérieur) / 2

2) O GOSHI (Grande Bascule de Hanche) / 2

3) IPPON SEOI NAGE (Projection par une Epaule) / 2



O SOTO GARI

O GOSHI

KAKARI GEIKO : Exercices à Thèmes :

TORI et UKE attaquent et défendent à tour de rôle

en essayant de placer une des 3 techniques apprises / 6



IPPON SEOI NAGE

Unité de Valeur N°3

Culture Judo : Le salut : Ou ? Quand ? Qui ? - Nom du créateur du Judo ? / 3

Arbitrage : Que veut dire : HAJIME – MATE – IPPON – WAZA-ARI – OSAEKOMI

TOKETA – SOREMADE – WAZA-ARI AWAZATE-IPPON / 3

En JUDO qui est TORI ? Qui est UKE ? En combat qui porte une ceinture Rouge ? / 2