

KIRO - 5ème KYU

Passage de Grade postulé : Ceinture Jaune

Nom :

Prénom :

NOTE : / 40

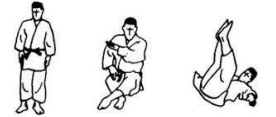
Unité de Valeur N°1

Attitude générale (Propreté du Judogi – Soins du corps - Nœud de ceinture -



Les Saluts Debout et à Genoux

/ 4

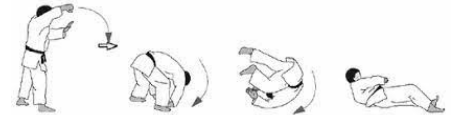


Chute Arrière - Chutes Avants Dr. & G. - Chutes latérales Dr. & G.

/ 6

OSAEKOMI WAZA : Techniques d'Immobilisation

- 1) HONGESA GATAME (contrôle en ciseaux) / 1
- 2) YOKO SHIO GATAME (contrôle en croix) / 1
- 3) TATE SHIO GATAME (contrôle à cheval) / 1
- 4) USHIRO GESA GATAME (contrôle en ciseaux inversé) / 1
- 5) KAMI SHIO GATAME (contrôle en tiroir) / 1



HONGESA GATAME

NE- WAZA : Randori au sol départ sur O SOTO GARI

/ 5

Unité de Valeur N°2

TACHI WAZA : Techniques de Projection

- 1) O SOTO GARI (Grand Fauchage extérieur) / 1
- 2) O GOSHI (Grande Bascule de Hanche) / 1
- 3) IPPON SEOI NAGE (Projection par une Epaule) / 1
- 4) HIZA GURUMA (Roue autour du Genou) / 1
- 5) DE ASHI BARAI (Balayage du pied avancé) / 1
- 6) UKI GOSHI (Tour de Hanche Simple) / 1



YOKO SHIO GATAME



TATE SHIO GATAME

Ushiro-Gesa Gatame

UCHI KOMI :

/ 2

NAGE KOMI :

/ 2



USHIRO GESA GATAME

KAKARI GEIKO : Exercices à Thèmes :

TORI et UKE attaquent et défendent à tour de rôle

/ 4



KAMI SHIO GATAME

Unité de Valeur N°3

Culture Judo : Citer 3 maximes du Code Moral du Judo - Qui est le créateur du Judo

/ 3

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

TOKETA – SOREMADE – WAZA-ARI AWAZATE-IPPON

/ 2

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

/ 1



O SOTO GARI



O GOSHI



IPPON SEOI NAGE



HIZA GURUMA



DE ASHI BARAI



UKI GOSHI