

KIRO - ORENJI

Passage de Grade postulé : Ceinture Jaune / Orange

Nom :

Prénom :

NOTE : / 40

Unité de Valeur N°1

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

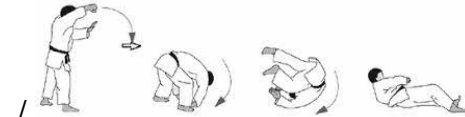
Les Saluts Debout et à Genoux

/ 4

Chute Arrière - Chutes Avants Dr. & G. - Chutes latérales Dr. & G. / 6

OSAEKOMI WAZA : Techniques d'Immobilisation

- 1) KATA GATAME (contrôle sur un genou)
- 2) KUZURE YOKO SHIO GATAME (variante du contrôle en croix)
- 3) KUZURE TATE SHIO GATAME (variante du contrôle à cheval)
- 4) KUZURE GESA GATAME (variante du contrôle en ciseaux)



/

/ 1

/ 1

/ 1



KATA GATAME

NE- WAZA : Randori au sol départ sur O SOTO GARI / 4

1 sortie d'immobilisation au choix / 2

Unité de Valeur N°2

TACHI WAZA : Techniques de Projection

- 1) MOROTE SEOÏ NAGE (Projection par les 2 mains) / 2
- 2) O UCHI GARI (Grand Fauchage Intérieur) / 2
- 3) KO UCHI GARI (Petit Fauchage Intérieur) / 2



KUZURE GESA GATAME



KUZURE YOKO SHIO GATAME



KUZURE TATE SHIO GATAME

UCHI KOMI : / 2 NAGE KOMI : / 2

KAKARI GEIKO : Exercices à Thèmes :

TORI et UKE attaquent et défendent à tour de rôle / 5

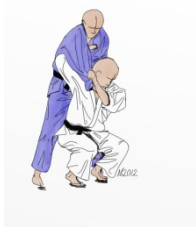
Unité de Valeur N°3

Culture Judo : Citer 4 maximes du Code Moral du Judo - / 2

Vocabulaire : JIGOTAI : Position défensive- TAÏ SABAKI : demi-tour – UCHI KOMI :

Travail en répétition : Déséquilibre – Placement sans projection – NAGE KOMI : Travail en répétition : Déséquilibre – Placement et projection. / 2

Année de naissance et de décès de Jigoro KANO ? (1860 – 1938) / 1



MOROTE SEOÏ NAGE



O UCHI GARI



KO UCHI GARI