

ORENJI – GURIN 4ème KYU

Passage de Grade postulé : Ceinture Orange - Verte

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

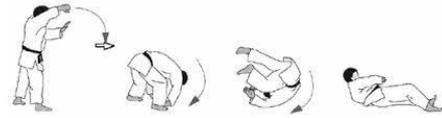
/ 3

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

/ 4

OSAEKOMI WAZA : Techniques d'Immobilisation

- 1) Le candidat présente : 5 Immobilisations de son choix / 5
- 2) Il montre 1 Entrée : UKE sur le dos, TORI entre ses jambes / 1
- 3) Il montre un retournement UKE à plat ventre / 1
- 4) Il montre une reprise d'Initiative TORI sur le dos et UKE
Entre ses jambes / 1
- 5) Il montre également 2 sorties d'Immobilisation / 2



NE- WAZA : Randori au sol départ sur O GOSHI .

/ 2



Dégagement de jambe

Unité de Valeur N°2

TACHI WAZA : Techniques de Projection

- 1) TAÏ OTOSHI (Renversement avec Barrage) / 1
- 2) OKURI ASHI BARAÏ (Balayage des deux pieds) / 1
- 3) KOSHI GURUMA (Roue autour de la Hanche) / 1
- 4) HANE GOSHI (Hanche Percutée) / 1
- 5) UCHI MATA (Fauchage Interne de la cuisse) / 1
- 6) KO SOTO GARI (Petit Fauchage Extérieur) / 1



SORIE D'IMMOBILISATION

UCHI KOMI :

/ 2

NAGE KOMI :

/ 2

KAKARI GEIKO : Exercices à Thèmes :

TORI et UKE attaquent et défendent à tour de rôle

/ 4



TORI sur le dos
UKE entre ses
jambes

Unité de Valeur N°3

Culture Judo : Citer 6 maximes du Code Moral du Judo -

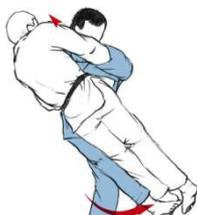
/ 3

Arbitrage : Les Gestes pour : Défense Exagérée – Fausse Attaque – Non – Combativité –

Vocabulaire : TE/ la Main – ASHI : la Jambe - KOSHI : la Hanche – HIZA : le Genou / 3



TAÏ OTOSHI



OKURI ASHI BARAÏ



KOSHI GURUMA



HANE GOSHI



UCHI MATA



KO SOTO GARI