

GURIN- 3ème KYU

Passage de Grade postulé : Ceinture Verte

Nom :

Prénom :

NOTE : / 40

Unité de Valeur N°1

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

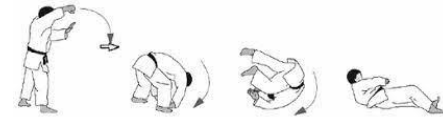
Les Saluts Debout et à Genoux

/ 4

Chute Arrière - Chutes Avants Dr. & G. - Chutes latérales Dr. & G. / 4

SHIME WAZA : Techniques de Strangulation (Etranglement).

- | | |
|--|-----|
| 1) MOROTE JIME (Facial avec les 2 mains non croisées) | / 1 |
| 2) HADAKA JIME (Etranglement arrière par l'avant bras) | / 1 |
| 3) SODE GURUMA (Par Enroulement du Revers) | / 1 |
| 4) ASHI GATAME JIME (avec Bras et Jambe) | / 1 |
| 5) KATA JUJI JIME (croisé facial Pouce G. ext. Pouce Dr. int.) | / 1 |



MOROTE JIME

NE- WAZA : Randori au sol départ sur O UCHI GARI –

2 Sortie d'Immobilisation au choix – 3 Retournements de UKE en position quadrupédique. (sur les Coudes et les Genoux).

/ 7



HADAKA JIME

Unité de Valeur N°3

TACHI WAZA : Techniques de Projection

- | | |
|--|-----|
| 1) KATA GURUMA (Roue autour des Epaules) | / 1 |
| 2) TOMOE NAGE (Projection en Cercle) | / 1 |
| 3) KO SOTO GAKE (Petit Accrochage Extérieur) | / 1 |
| 4) UKI OTOSHI (Renversement du corps vers l'avant) | / 1 |
| 5) ASHI GURUMA (Roue autour de la Jambe) | / 1 |



SODE GURUMA

UCHI KOMI : / 2 NAGE KOMI : / 2

TORI et UKE attaquent et défendent à tour de rôle / 2

Présenter la 1^{ère} Série du NAGE NO KATA / 3



ASHI GATAME JIME

Unité de Valeur N°3 Savoir compter jusqu'à 10 en japonais

Commission sportive : Classifier une poule de 6 combattants. / 3



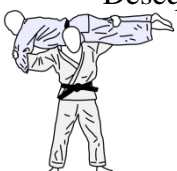
KATA JUJI JIME

Arbitrage : Gestes pour : Annuler une valeur – Appel du Médecin - Demande de Décision –

HIKIWAKE : Egalité - Sortie de Tapis – HIDARI : Gauche – MIMI : Droite - KUZUSHI :

Déséquilibre – TSUKURI : Placement – GAKE : Projection

/ 3



KATA GURUMA



TOMOE NAGE



UKI OTOSHI



KO SOTO GAKE



ASHI GURUMA