



KURI- 1^{er} KYU

Passage de Grade postulé : Ceinture Marron

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

/ 2

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

/ 4

Démontrer 2 KANSETSU WAZA : Techniques de Luxation (Clé de Bras).

Démontrer 2 SHIME WAZA : Techniques de Strangulation (Etranglement).

Ces techniques devront être démontrées puis mise en application après une projection. / 6

NE- WAZA : Randori au sol départ en position quadrupédique , conclure en Kansetsu Waza (Clé de Bras) et / ou en SHIME WAZA(Etranglement). / 4

TORI fait chuter UKE sur O UCHI GARI avec liaison Debout/Sol, UKE garde la jambe de TORI, qui propose 2 dégagements de Jambe. / 4

Unité de Valeur N°2

TACHI WAZA : Techniques de Projection

- | | |
|--|-----|
| 1) YOKO OTOSHI (Renversement de côté) | / 1 |
| 2) UTSURI GOSHI (Contre de Hanche Avant) | / 1 |
| 3) YOKO GURUMA (Enroulement de côté Extérieur) | / 1 |
| 4) USHIRO GOSHI (Contre de Hanche Arrière) | / 1 |
| 5) TE GURUMA (Enroulement par les Mains) | / 1 |

UCHI KOMI : / 2 NAGE KOMI : / 2 CONTREPRISES :
IPPON SEOI NAGE / TANI OTOSHI / - TAÏ OTOSHI / KO SOTO GAKE - / KO UCHI GARI / DE ASHI BARAI / / 2

Présenter la 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} Série du NAGE NO KATA / 3

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

Commission sportive : Classifier une poule et un Tableau. / 3

Arbitrage : Diriger un combat - - Culture Judo : Les 8 Maximes du Code Moral.

Vocabulaire : SHIN : L'Esprit- GHI : La Technique – TAÏ : Le Physique – RANDORI : Combat souple – SHIAÏ : Combat en compétition - / 3



YOKO OTOSHI



UTSURI GOSHI



YOKO GURUMA



USHIRO GOSHI



TE GURUMA