JE REVISE
MON PASSAGE DE GRADE

VERTE BLEUE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

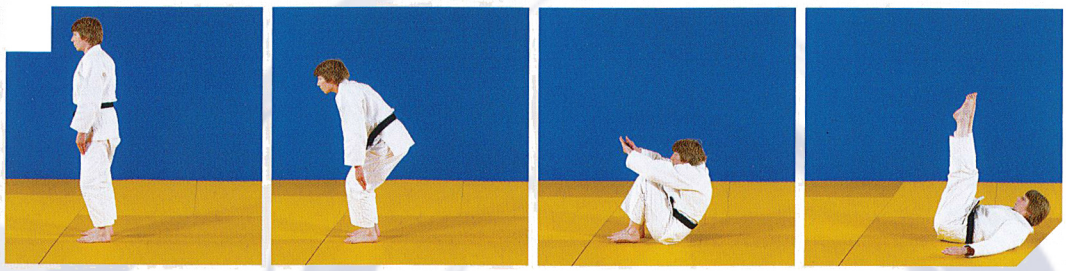
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- **Je fais chuter Uke en me déplacant sur tout le tatami**
- **Je sais bloquer et contre-attaquer aprés un blocage**
- **Uchi-komi**
- **Nage-komi**
- **Travail à thème**
- **Apprentisage en autonomie**
- **Amélioration des techniques TOKUI-WAZA**
- **Je me lance des défis (Compétition)**

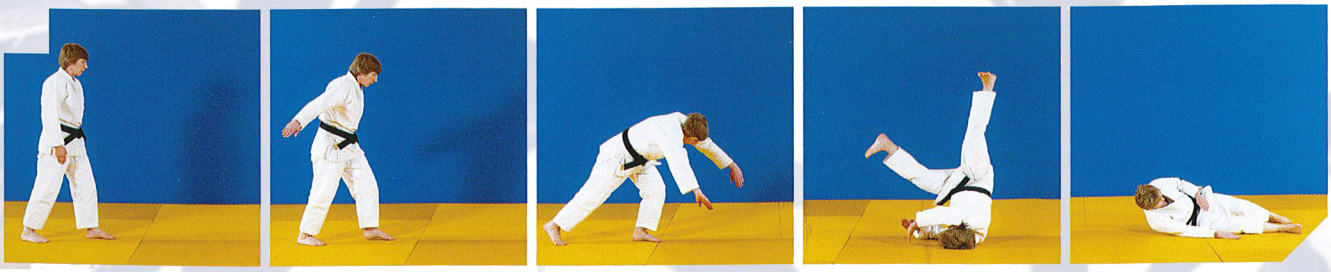
LES CHUTES

/ 4 points

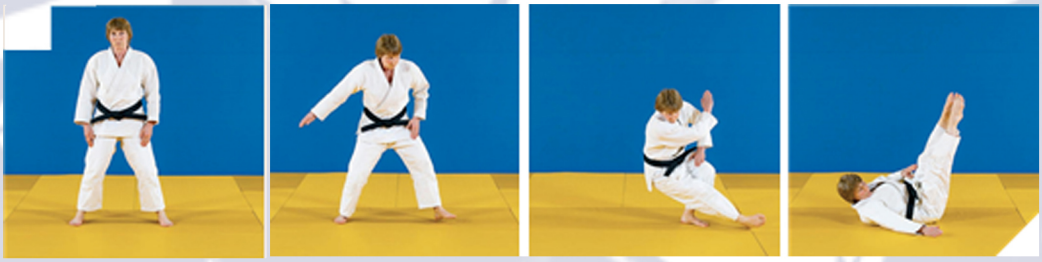
Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE
MON PASSAGE DE GRADE

VERTE BLEUE

Travail technique : **/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchainement)

Soto-maki-komi

Hane-goshi

Haraï-tsuri-komi-ashi

Morote-gari

NE-WAZA

Renversement suivant différentes positions d'Uke :
- **Quadrupédique**
- **Sur le dos**
- **A plat ventre**
- **Entre les jambes de Tori**

+ Programme individualisé comportant un enchainement de techniques

VOCABULAIRE

/ 4 points

1 - **Que signifie UCHI-KOMI, NAGE-KOMI ?**
2 - **Qu'est-ce-qu'un TOKUI-WAZA ?**
3 - **Quels sont les temps d'immobilisation ?**
4 - **Que signifie NE-WAZA ?**
5 - **Quels sont les gestes d'arbitrage annonçant YOSHI et SONOMAMA ?**

Travai de répétition , travail de projection
Une technique préférée
10-19 sec Waza-ari, 20 sec Ippon
Travail/Technique au sol

Voir vidéo

Résultat : /20