JE REVISE
MON PASSAGE DE GRADE

BLANCHE JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

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

- **Mobilité au sol**
- **Mobilité debout**
- **Coordination**
- **Respect des consignes**
- **Attitude au dojo**
- **Respect du salut**

+ 1 point bonus

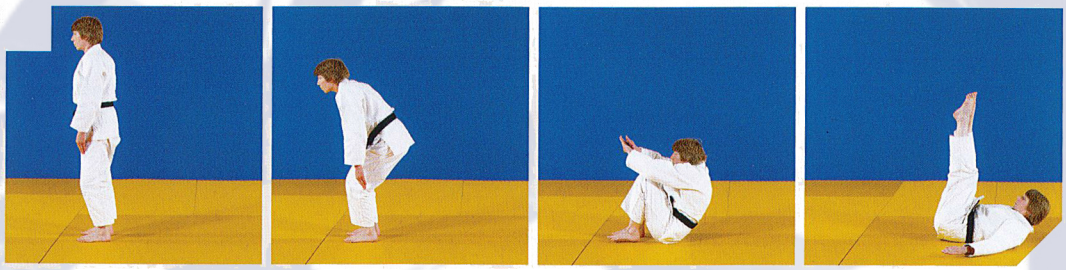
- **Je fais chuter Uke en avancant**
- **Je fais chuter Uke en reculant**
- **Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)**
- **Je fais chuter Uke en me déplacant sur tout le tatami**

LES CHUTES

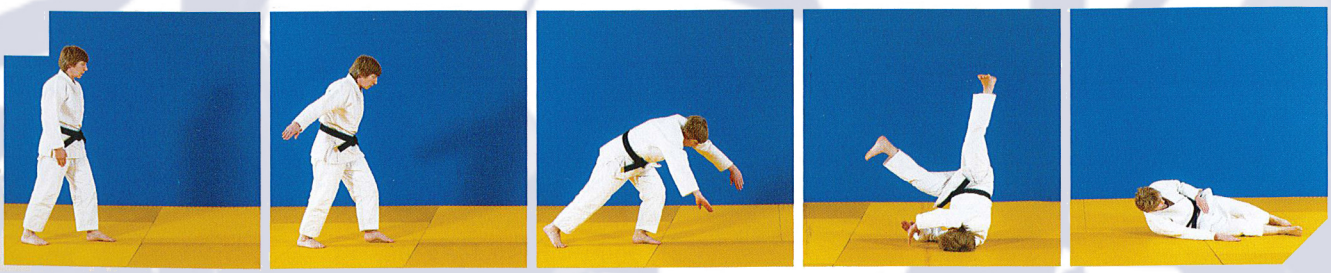
/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maitrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière en marchant :



Chute avant droite / gauche , en position intermédiaire et relevée :



JE REVISE
MON PASSAGE DE GRADE

BLANCHE JAUNE

Travail technique : **/ 5 points**

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

TACHI-WAZA

Morote-seoï-nage

Eri-seoï-nage

Ippon-seoï-nage

Ko-uchi-gari

O-uchi-gari

NE-WAZA

Retournement sur le côté
Coudes à deux mains

Retournement sur le côté
Saisie coude et cheville

Renversement
Les pieds à l'intérieur

VOCABULAIRE

/ 4 points

1 - Qui a introduit le judo en France?
2 - Qu'a-t-il créé ? et comment en a-t-il eu l'idée?

3 - Quelles sont les couleurs des ceintures de judo ?

4 - Qu'est-ce-que le code moral?

Maitre Mikinosuke KAWAISHI
Les ceintures de couleur en s'inspirant des boules de billard (anglais)
Blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire
Des valeurs fondamentales à respecter dans la vie et sur le tatami

Résultat : /20