

PASSAGE DE GRADE



Ceinture blanche-jaune

A ►

Ceinture jaune



NOMPRENOM.....ne(é) en

Programme précédent

(Entraide et prospérité mutuelle)



SHIN

Esprit

Attitude

Salut

Tenue/Ceinture

Code moral

UKEMI

Chutes

Arrière

Avant D

Avant G

Latérale D

Latérale G

Arbitrage/voc.

IPPON : 10 pts

WAZARI : 7 pts

YUKO : 5 pts

OSAEKOMI : immobilisation

TOKETA : sortie d'immobilisation

REI : saluer

KUMI-KATA : prise, saisie

GHI:Technicité

TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza

immobilisations

Hon gesa gatame

sorties

sortie 1

sortie 2

Situations Avec au moins 2 immos différentes

4 pattes: coté

4 pattes: coté

4 pattes: face

4 pattes: dessus

plat ventre

Entre les jambes

Entre les jambes

TECHNIQUE DEBOUT : Tachi-waza

Projections

Hiza guruma

Sasae tsuri k. a.

O goshi

De ashi barai

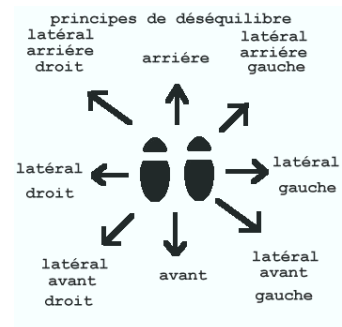
ko uchi gari

mise en situation

Déplacements

Redoublements

Attaquer & esquiver



TAI : physique(le corps)

Liaison DEBOUT / SOL (Projeter (debout) et immobiliser (au sol) le mieux possible)

Yaku soku geiko

IMPLICATIONS : compétitions / stages / animations / sorties ...

J'ai participé à

.....

.....

Etre présent régulièrement aux cours de judo

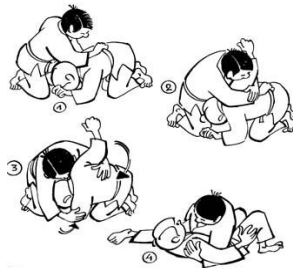
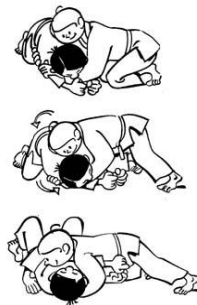


TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza

Hon gesa gatame



Je dois mettre mon partenaire sur le dos :
- Renversement (position genoux)
- Retournement à 4 pattes :



• se dégager d'immobilisation :



- en saisissant une jambe

TECHNIQUE DEBOUT: Tachi-waza

Ko uchi gari



Dé ashi barai



O goshi



Hiza guruma



Sasae tsuri komi ashi

