

PASSAGE DE GRADE



Ceinture orange

A ►

Ceinture orange-verte



NOMPRENOM.....ne(é) en

Programme précédent

SHIN

Esprit

Attitude

Salut

Tenue/Ceinture

Code moral

UKEMI

Chutes

Arrière

Avant D

Avant G

Latérale D

Latérale G

Arbitrage.

En Ne-waza :

IPPON : 20'' ou abandon

WAZARI : 15'' à 19''

YUKO : 10'' à 14''

SHIDO: pénalités

HANSOKU-MAKE: disqualification

SONA MAMA : ne bougez plus

YOSHI : reprenez

Vocabulaire/ culture judo

Uchi komi: Répétition de mouvements sans chutes

Yakusoku geiko: chacun sont tour en déplacement

Randori : Combat souple, sans attribution de points

Shiai : Combat en compétition, avec attribution de points

O : Grand

Ko : Petit

Soto : Extérieur

Uchi : Intérieur

Yoko : Latéral

1882 : Année de création du judo

Kuzuré : Variantes

Morote : à deux mains

Tai : corps

Mae : avant

Makura : oreiller

Gesa : par le travers

GHI:Technicité

TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza

immobilisations

Makura-Gesa-Gatame

sorties

sortie 1

sortie 2

sortie 3

Double verrouillage

4 pattes: coté

4 pattes: coté

4 pattes: coté

4 pattes: coté

4 pattes: face

4 pattes: face

4 pattes: face

Situations Avec au moins 4 immos différentes

4 pattes: dessus

4 pattes: dessus

plat ventre

plat ventre

plat ventre

Uke entre les jambes

Uke entre les jambes

Uke entre les jambes

Dégagement de jambes

Tori entre les jambes

Tori 4 pattes reprise d'initiative

TECHNIQUE DEBOUT : Tachi-waza

Projections

ko soto gake

uchi mata.

o soto otoshi

mise en situation

Déplacements

Redoublements

Attaquer & esquiver

esq./riposte

TAI : physique(le corps)

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

Enchaînement balances av/ar

Enchaînement balances av/ar

Enchaînement balances ar/av

Enchaînement balances ar/av

Yaku soku geiko

Uchi komi

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

J'ai participé à

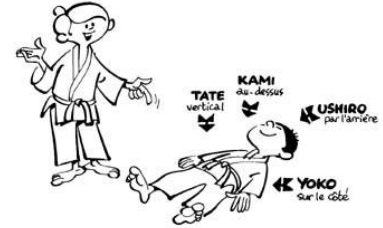
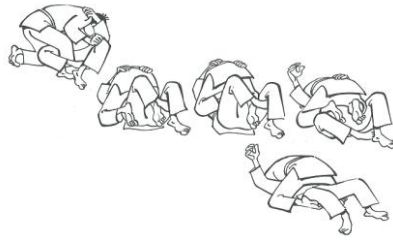
.....

.....

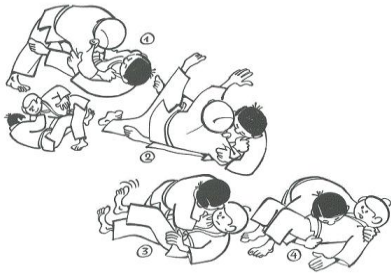
.....

TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza

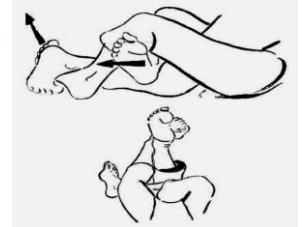
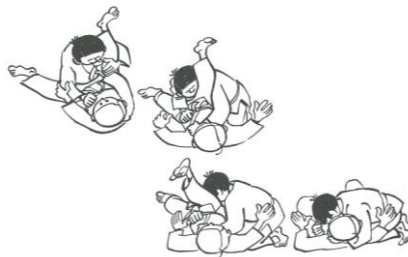
Dégagement de jambes Contrôle du haut du corps -Tori dégage son genou -Pousse avec les orteils du pied sur la cuisse de uke



Uke entre les jambes



Tori entre les jambes



Makura-Gesa-Gatame : Contrôle arrière costal "en oreiller"



TECHNIQUE DEBOUT: Tachi-waza

uchi mata.



ko soto gake



O Soto Otoshi

