

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 1 LISERE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

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

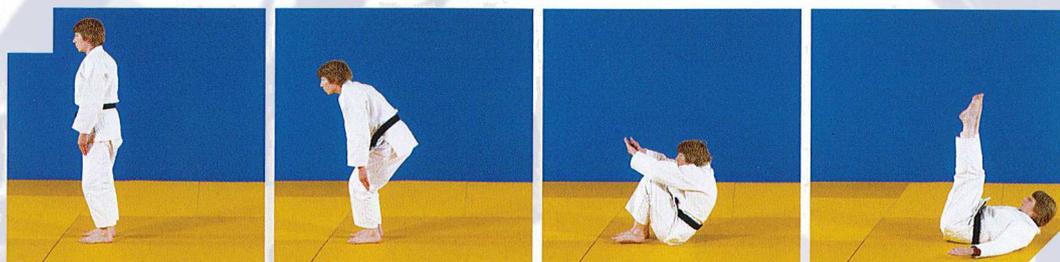
- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- + 1 point bonus

#### 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 maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière :



Chute avant droite / gauche en position quadrupédique :



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 1 LISERE

Travail technique :

/ 5 points

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

#### TACHI-WAZA



O-soto-gari



Ko-soto-gari



Tai-otoshi

#### NE-WAZA



«LE CHEVAL»  
Tate-shiho-gatame



«LA CROIX»  
Yoko-shiho-gatame

#### VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Parles-tu Japonais ? : Commencer / Arrêter / Saluer
- 2 - Qui a inventé le judo ? De quel pays vient-il ?
- 3 - Comment s'appelle la tenue de Judo ?
- 4 - Comment s'appelle le tapis de Judo ?
- 5 - Donne une valeur du code moral

Hajime / Matte / Re  
Maitre Jigoro KANO / Le JAPON  
Le Judogi / le Kimono  
Le tatami  
Politesse, Amitié, Sincérité, Honneur,  
Courage, Modestie,

Résultat : /20