

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### JAUNE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

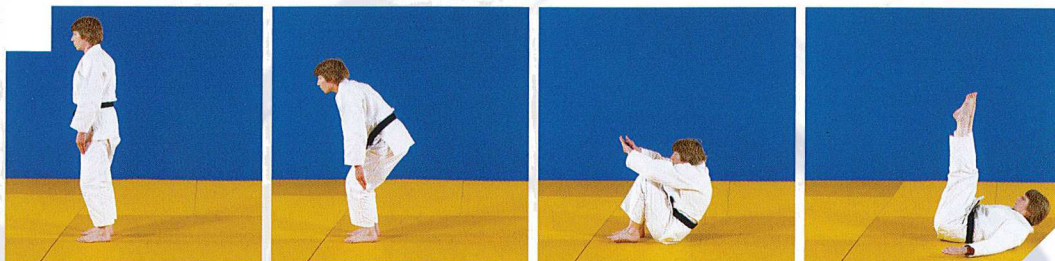
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

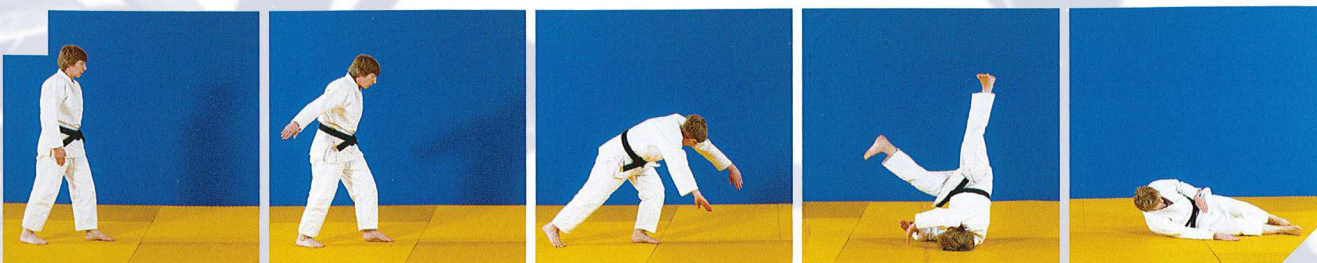
#### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé et avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé avec obstacle :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### JAUNE

Travail technique :

/ 5 points

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

#### TACHI-WAZA



Eri-otoshi



Ko-soto-gake

#### NE-WAZA



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Renversement partenaire  
entre les jambes



Retournement de face

#### VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quel mot utilise-t-on pour arrêter le combat ?
- 2 - Que signifie «kubi» en japonais ?
- 3 - Que signifie «0» en japonais ?
- 4 - Que signifie «KO» en japonais ?
- 5 - Quel mot utilise-t-on pour annoncer un début d'immobilisation ?

Matte  
Le Cou  
Grand  
Petit

Osaekomi

Résultat : /20