

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

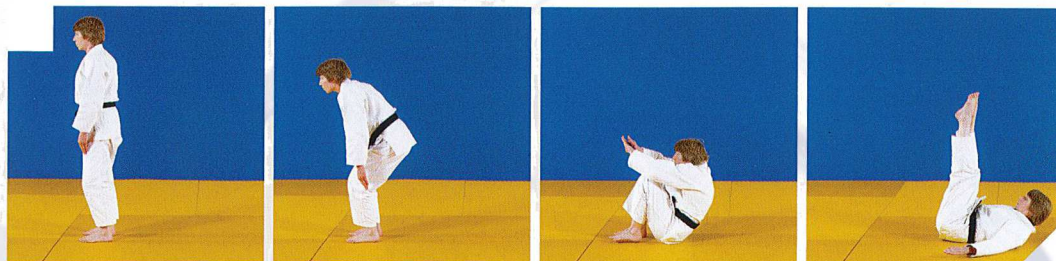
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques
- Je fais chuter Uke en le déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Perfectionnement des techniques

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE VERTE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Uchi-mata



Tani-otoshi

NE-WAZA



Je sais défendre : ciseaux, plat ventre, ponter



Reprise d'initiative entre les jambes du partenaire



Ushiro-gesa-gatame



Enchaînement des immobilisations
Variantes des immobilisations

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie l'acronyme FFJDA ?
- 2 - Que dois-je prendre pour aller en compétition ?
- 3 - Que dois-je faire une fois à la salle de compétition ?

Fédération française de judo ju jitsu et disciplines associées
Passeport, kimono, ceinture rouge, eau, collation
Retrouver ton professeur, aller à la pesée, s'échauffer, participer à la compétition

Résultat : /20