

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 :

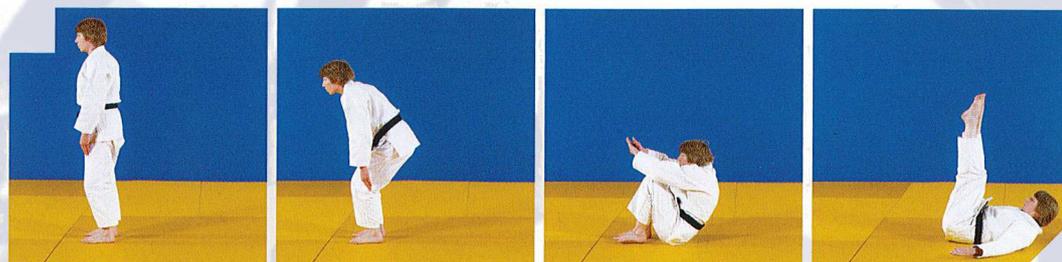
- Mobilité au sol
 - Mobilité debout
 - Coordination
 - Respect des consignes
 - Attitude au dojo
 - Respect du salut
- + 1 point bonus

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

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE 2 LISERES

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

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

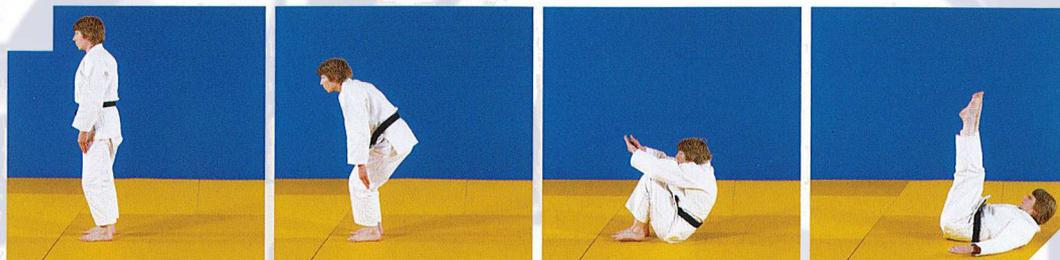
- Mobilité au sol
 - Mobilité debout
 - Coordination
 - Respect des consignes
 - Attitude au dojo
 - Respect du salut
 - Travail à deux en déplacement (Uke avance, Tori avance)
- + 1 point bonus

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 et intermédiaire :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE 2 LISERES

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA



Sasae-tsuri
komi-ashi



Hiza-guruma



Uki-goshi



O-goshi



Kubi-nage

NE-WAZA



«Sauteur de haies»
Hon-gesa-katame



«Le casque»
Kami-shiho-gatame

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que veut dire «Dojo»?
- 2 - Comment appelle-t-on celui qui pratique du judo?
- 3 - Que signifie Judo ?
- 4 - Comment s'appelle ton professeur de Judo ?
- 5 - Qu'est-ce-qu'une Jupe de kimono?

Salle de judo
Un judoka, une judokate
La voie de la souplesse
Jean-Luc, Malik, Marc, Gregory, Olivier, David
C'est la partie de la veste se trouvant en
dessous de la ceinture

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

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

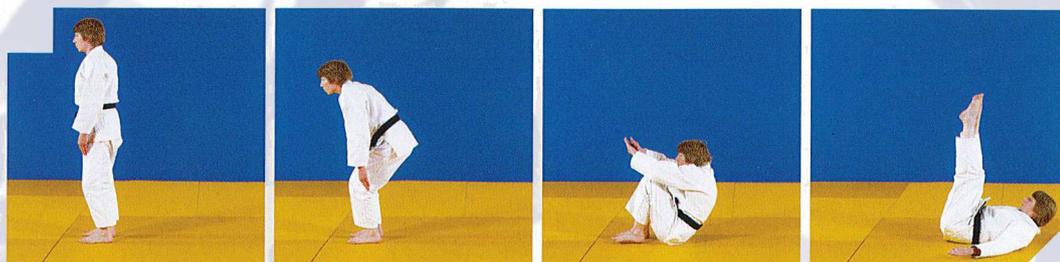
- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- + 1 point bonus
- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami

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 en marchant :



Chute avant droite / gauche , en position intermédiaire et relevée :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE JAUNE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA



Morote-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Ippon-seoi-nage



Ko-uchi-gari

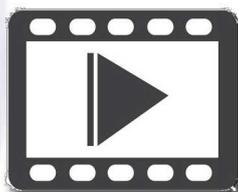


O-uchi-gari

NE-WAZA



Retournement sur le côté
Coudes à deux mains



Retournement sur le côté
Saisie coude et cheville



Renversement
Les pieds à l'intérieur

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Qui a introduit le judo en France?
- 2 - Qu'a-t-il créé ? et comment en a-t-il eu l'idée?
- 3 - Quelles sont les couleurs des ceintures de judo ?
- 4 - Qu'est-ce-que le code moral?

Maitre Mikinosuke KAWAISHI
Les ceintures de couleur en s'inspirant
des boules de billard (anglais)
Blanche, jaune, orange, verte, bleue,
marron, noire
Des valeurs fondamentales à respecter
dans la vie et sur le tatami

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

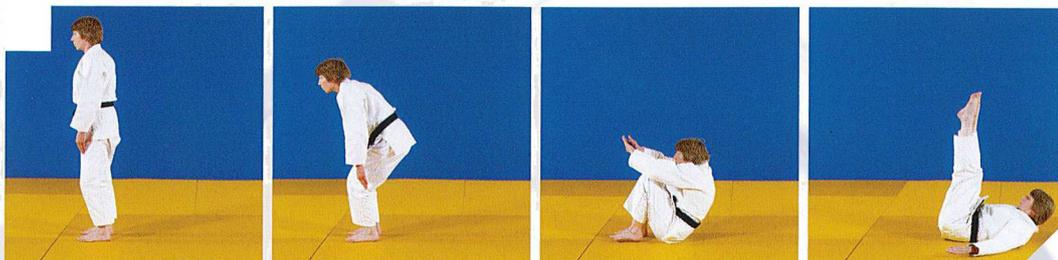
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- 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

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

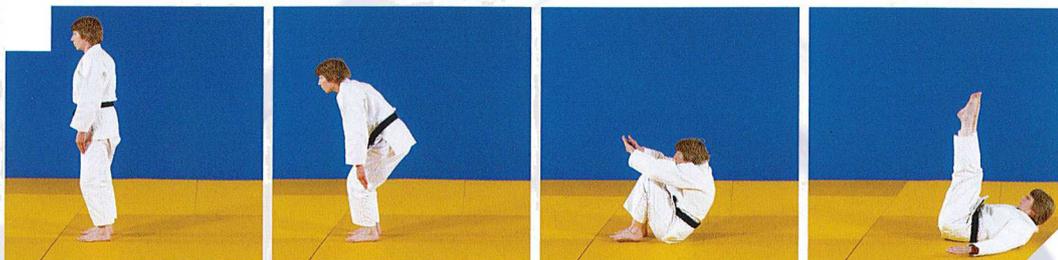
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques (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
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre

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



JAUNE ORANGE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement latéral et rotation)



Koshi-guruma



Ashi-guruma



Harai-goshi

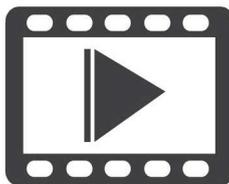


Okuri-ashi-barai

NE-WAZA



Dégagement de jambe



Variantes des immobilisations
Enchaînement des immobilisations



Retournement à cheval

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quelles sont les valeurs d'arbitrage ?
- 2 - Quelles sont les pénalités ?
- 3 - Comment appelle-t-on celui qui fait une action ?
- 4 - Comment appelle-t-on celui qui chute ?

Waza-ari, Ippon
Shido, Hansoku-make
Tori
Uke

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

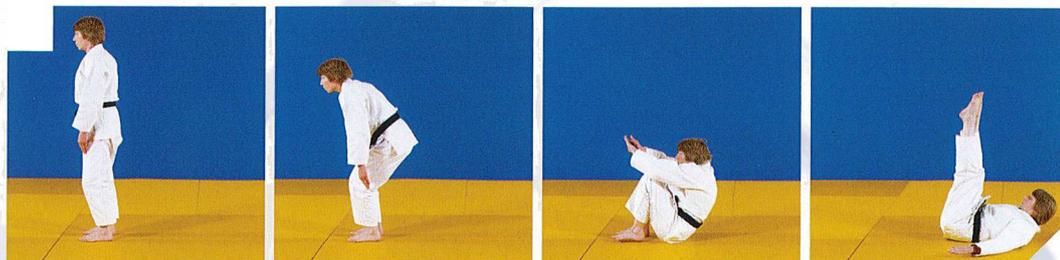
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- J'enchaîne les techniques avant/arrière
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Perfectionnement des techniques
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Combat debout et au sol

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)

Je sais m'adapter et trouver la solution lorsque :

- Uke esquive
- Uke bloque

Je sais changer de direction suite à une esquive :

- Avant-arrière / arrière-avant

NE-WAZA



Ushiro-gesa-gatame



Je sais retourner Uke quand il est en position quadrupédique



Je sais riposter quand je suis en position quadrupédique

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie UKEMI ?
- 2 - Comment s'appelle la prise de garde au judo ?
- 3 - De quelle couleur est la ceinture d'un 6ème dan ?
- 4 - Le KAGAMI BIRAKI c'est quoi ?

Une chute
Le kumi kata
Blanche-rouge
La cérémonie annuelle des vœux dans le monde du judo

Résultat : /20

JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

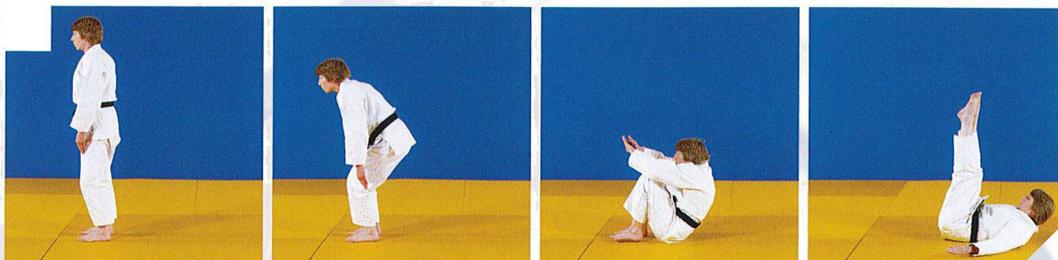
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- 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)



Tsure-komi-goshi



Sode-tsure-komi-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

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

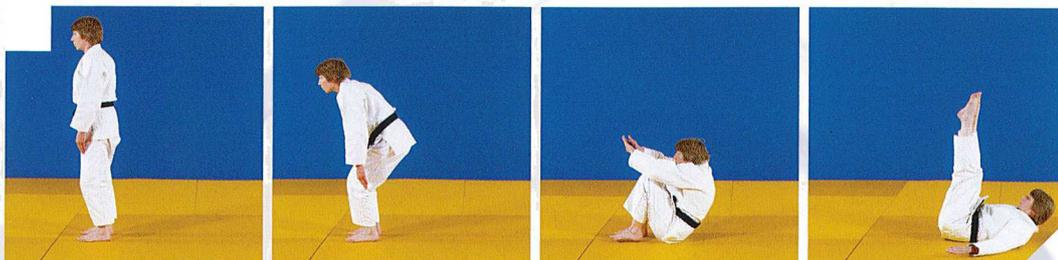
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques
- Je fais chuter Uke en me 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



VERTE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



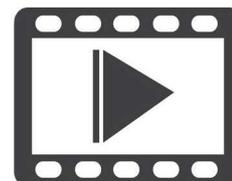
Te-guruma



Ushiro-goshi



Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage

NE-WAZA



Je sais renverser mon partenaire quand il est entre mes jambes



Je sais retourner mon partenaire quand il est à plat ventre

TRAVAIL LIBRE :

- Je maîtrise l'ensemble des immobilisations et les variantes
- Je sais sortir d'une immobilisation
- Je sais retourner mon partenaire
- Je sais renverser mon partenaire

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - En arbitrage quel mot annonce une disqualification ?
- 2 - Au bout de combien de pénalités est-on disqualifié ?
- 3 - Quel mot annonce l'arrêt et la reprise de l'immobilisation ?
- 4 - Quel geste annonce la non combativité ?
- 5 - Quel nom porte le geste annonçant le vainqueur ?
- 6 - Comment s'appelle le président de la FFJDA ?

Hansoku-make

Trois

Sonomama (arrêt) et Yoshi (reprise)

voir vidéo 

Kashi

Jean Luc ROUGE

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE BLEUE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

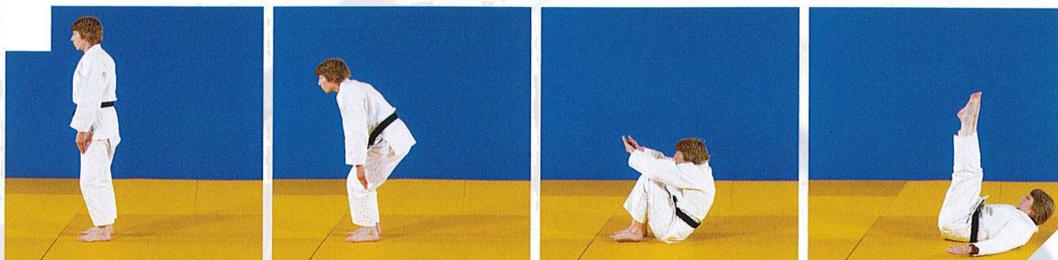
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

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



VERTE BLEUE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Soto-maki-komi



Hane-goshi



Harai-tsuri-komi-ashi



Morote-gari

NE-WAZA

Renversement suivant différentes positions d'Uke :

- Quadrupédique
- Sur le dos
- A plat ventre
- Entre les jambes de Tori

+ Programme individualisé comportant un enchaînement de techniques

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie UCHI-KOMI, NAGE-KOMI ?
- 2 - Qu'est-ce-qu'un TOKUI-WAZA ?
- 3 - Quels sont les temps d'immobilisation ?
- 4 - Que signifie NE-WAZA ?
- 5 - Quels sont les gestes d'arbitrage annonçant YOSHI et SONOMAMA ?

Travail de répétition , travail de projection
Une technique préférée
10-19 sec Waza-ari, 20 sec Ippon
Travail/Technique au sol

Voir vidéo 

Résultat : /20

JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

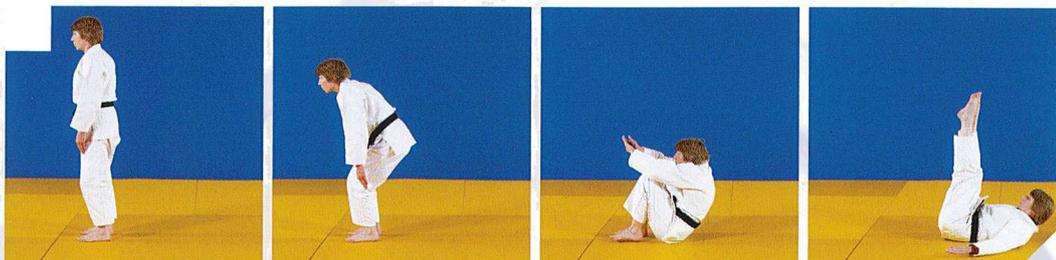
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

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



BLEUE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Kata-guruma



Kuchiki-taoshi



Kibisu-gaeshi



Utsuri-goshi

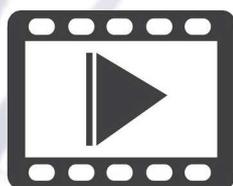


Ura-nage

NE-WAZA



Sankaku-jime



- Renversement suivant différentes positions d'Uke
- Programme individualisé



Yoko-guruma



Sumi-gaeshi

- Motricité au sol

VOCABULAIRE

/ 4 points

Principe du Judo KUZUSHI TSUKURI KAKE :

- KUZUSHI **représente le déséquilibre créé chez l'adversaire**
- TSUKURI **adopter une posture adéquate**
- KAKE **représente l'exécution de la technique, l'action menant à la chute**

C'est un principe pédagogique pour prendre conscience de tout ce qui entoure la technique

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE MARRON

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

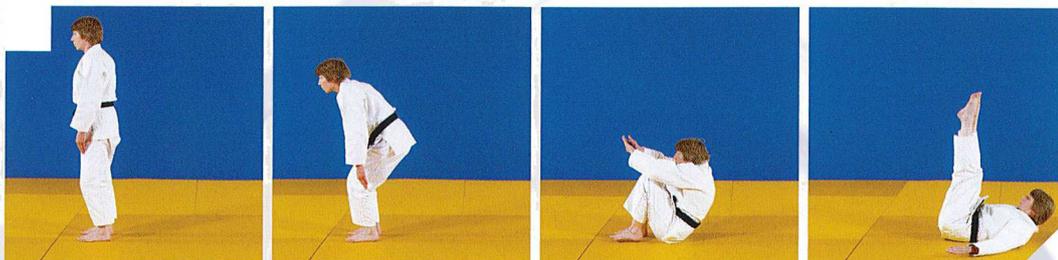
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE MARRON

TRAVAIL TECHNIQUE

/ 5 points

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

Self-défense Je sais construire un enchainement dans les situations suivantes :



Défense sur saisie du revers



Défense sur saisie de face



Défense sur saisie de côté

NAGE NO KATA 1ère série

Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE MARRON

NE-WAZA

/ 5 points

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



Kata-juji-jime



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-ha-jime



Kata-te-jime

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie JU JITSU ?
- 2 - Comment se nomment les saluts debout et à genoux ?
- 3 - Qui fut le 1er champion olympique français de judo ?
- 4 - Quelle couleur représente le dernier grade ?

Art de la souplesse
Ritsurei (debout) et Zarei (à genoux)
Angelo PARISI
La ceinture rouge

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

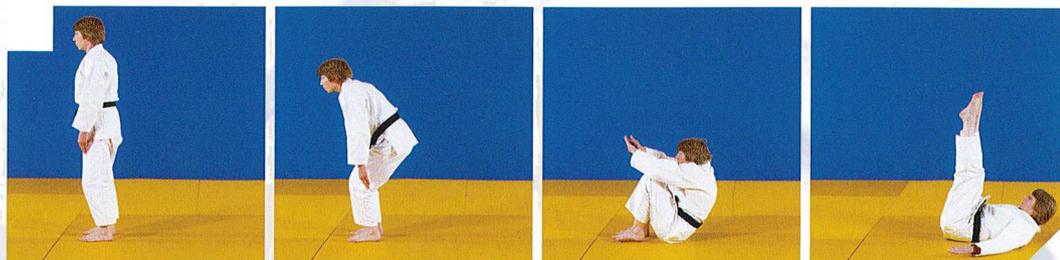
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

Travail technique :

/ 5 points

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

SELF DEFENSE

Je sais construire deux enchainements dans les situations suivantes :



Défense sur saisie
du revers



Défense sur saisie
de face



Défense sur saisie
de côté

NAGE NO KATA 1ère série

Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

Travail technique :

/ 5 points

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

NAGE NO KATA 2ème série

Uki-goshi



Harai-goshi



Tsuri-komi-goshi



NE-WAZA



Kata-gatame



Makura-gesa-gatame

JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

NE-WAZA

/ 5 points

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



Ude-garami



Ude-hishigi-ude-gatame



Ude-hishigi-juji-gatame



Ude-hishigi-waki-gatame



Ude-hishigi-hara-gatame



Ude-hishigi-hiza-gatame

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quel est l'âge minimum pour obtenir sa ceinture noire ?
- 2 - Combien y a-t-il de ceintures noires en France ?
- 3 - Quel est le nom du premier dojo créé par maître Jigoro KANO ?
- 4 - En quelle année fut créé le KODOKAN ?

15 ans
38 000
Le KODOKAN
1882

Résultat : /20