

PROGRAMME DU PASSAGE DE GRADE : COURS MARDI ET VENDREDI

Le passage de grade aura lieu après les vacances scolaires. Vous aurez une semaine de révision (la semaine du 5 au 9), l'examen aura lieu à partir du mardi 13 mai. Vous serez évalué sur :

Partie 1 : Culture Judo :

- Chute arrière et avant 4pts
- Grands principes de la culture judo 4pts
- 4 des 8 éléments du code moral 4pts
- Arbitrage 8pts

Partie 2 : Ne waza

- 5 principales immobilisations 20pts
- 2 immobilisations avec opposition 8pts
- Retournements contrôle poignet 8pts
- Retournements sankaku 8pts
- 2 autres retournements au choix 8pts

Partie 2 : Tashi waza

- 4 techniques arrières en statique 16pts
- 6 techniques avants en statique 24pts
- 2 Yaku Suku Geiko (phases de travail en déplacement sans opposition).
Vous serez noté sur la qualité du déplacement, sur la préparation de la technique et la technique en elle-même 24pts
- Enfin vous serez noté sur votre prestation en tant que Uke 10pts

Barème :

Le total des points représente 194pts.

On peut obtenir uniquement le grade immédiatement supérieur

Barème pour obtenir au minimum :

- ½ jaune ou jaune 120pts
- ½ orange ou orange 140pts
- ½ verte ou verte 155pts
- ½ bleu ou bleu 170pts

Si vous avez été présent et actif pendant les entraînements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage.

Bonne chance

Benjamin