



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE ORANGE

IDENTITÉ

Nom : Prénom : Date : / /

CHUTES ET CULTURE DU JUDO

CHUTE :

- Connaître les chutes avant et latérale droite/gauche / 10 pts

CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Où, quand et comment saluer
- Connaître et définir 4 des 8 éléments du code moral
- Savoir d'où vient le judo et qui l'a inventé
- Savoir ce que signifie Toketa, Soremade, Randori
- Connaître les 3 valeurs de l'arbitrage (Yuko, Waza Ari, Ippon) et savoir quand les attribuer. / 10 pts

TECHNIQUES

UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke / 10 pts

TE NE WAZA (Technique debout) :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| • O SOTO GARI | • O GOSHI |
| • KO UCHI GARI | • MOROTE SEOI NAGE |
| • O UCHI GARI | • IPPON SEOI NAGE |
| • KO SOTO GAKE | • TAI OTOSHI |
| • OKURI ASHI BARAI | • UCHI MATA |
- / 20 pts

DÉPLACEMENTS ET CHUTES:

- Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques / 15 pts

TASHI WAZA (Technique au sol) :

- | | |
|--------------------|----------------------|
| • ON GESA GATAME | • MAKURA KESA GATAME |
| • KATA GATAME | • TATE SHIO GATAME |
| • YOKO SHIO GATAME | • KAMI SHIO GATAME |
- / 15 pts

RETOURNEMENTS :

- Présentez 3 retournements au sol de son choix / 10 pts

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

Djamel

 www.apsapjudo.org 

TOTAL : / 90 pts