



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE ORANGE / VERTE

IDENTITÉ

Nom : Prénom : Date : / /

CULTURE DU JUDO ET ARBITRAGE

CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Connaitre et définir 6 des 8 éléments du code moral
 - Savoir ce que signifie Kumikata
 - Savoir ce que signifie Yaku Suku Geiko
- / 10 pts

ARBITRAGE :

- Savoir ce que signifie Osei komi
 - Le combattant appelé en premier prend la ceinture rouge ou pas ?
 - Connaitre les 3 valeurs de l'arbitrage (Yuko, Waza Ari, Ippon) et savoir quand les attribuer.
- / 8 pts

TECHNIQUES

UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke
- / 8 pts

TE NE WAZA (Technique debout) :

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

CONNAÎTRE UNE TECHNIQUE DANS CHAQUE DIRECTION :

- | | |
|-----------------|------------------|
| • Avant droit | • Avant gauche |
| • Arrière droit | • Arrière gauche |
- / 10 pts

DÉSÉQUILIBRE ET DÉPLACEMENTS :

- Créer le déséquilibre et faire chuter dans la direction de ce déséquilibre
 - Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques
- / 10 pts
..... / 15 pts

TASHI WAZA (Technique au sol) :

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| • KATA GATAME | • MAKURA KESA GATAME |
| • ON GESA GATAME avec 1 sortie | • TATE SHIO GATAME avec 1 sortie |
- / 15 pts

RETOURNEMENTS :

- Présentez 4 retournements au sol de son choix
- / 15 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 : / 111 pts