



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE VERTE / BLEUE

IDENTITÉ

Nom : Prénom : Date : / /

CHUTES ET CULTURE DU JUDO

CHUTE :

- Connaitre les chutes avant et latérale droite/gauche / 5 pts

CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Quel est ton Tokuy Waza
- Connaitre et définir les 8 éléments du code moral
- Savoir ce que signifie Toketa, Soremade, Randori
- Connaitre les 3 valeurs de l'arbitrage (Yuko, Waza Ari, Ippon) et savoir quand les attribuer. / 15 pts

TECHNIQUES

UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke / 5 pts

TE NE WAZA (Technique debout) :

- | | | |
|-------------------------|-----------------|---------------|
| • OKURI ASHI BARAI | • HARAI GOSHI | / 8 pts |
| • KO SOTO GARI | • UCHI MATA | / 8 pts |
| • DE ASHI BARAI | • TAI OTOSHI | / 8 pts |
| • SASAE TSURI KOMI ASHI | • ERI SEOI NAGE | / 8 pts |

ACTION/RÉACTION ET ENCHAÎNEMENT :

- Savoir créer une réaction (action-réaction) / 8 pts
- Savoir enchaîner deux techniques / 8 pts

TASHI WAZA (Technique au sol) :

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------|
| • KATA GATAME | • MAKURA KESA GATAME | / 8 pts |
| • KUZURE YOKO SHIO GATAME | • KUZURE TATE SHIO GATAME | / 8 pts |

RETOURNEMENTS :



- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------|
| • Face à Uke et Uke à plat ventre | • Face à Uke et Uke en boule | / 8 pts |
| • Sur Uke et Uke à plat ventre | • Sur Uke et Uke en boule | / 8 pts |

Les notes de chaque technique prennent en compte :

- 1/ La connaissance effective de la technique
- 2/ La justesse de son exécution (forme de corps)
- 3/ Le respect du déséquilibre.

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 : / 105 pts