



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE BLEUE

IDENTITÉ

Nom : Prénom : Date : / /

CULTURE DU JUDO

CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Quel est ton Tokuy Waza
- Savoir ce que signifie Osei komi, Toketa, Soremade
- Connaître 5 parties du corps humain en japonais (exemple : ventre = HARA)
- Savoir ce que signifie : SHIME-WAZA ; KANSETSU-WAZA ; TASHI-WAZA ; SUTEMI-WAZA

..... / 15 pts

TECHNIQUES

UKE :

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

TASHI WAZA (Technique debout) :

- | | | |
|-------------------------|---------------|---------------|
| • ERI SEOI NAGE | • HARAI GOSHI | / 8 pts |
| • HIZA GURUMA | • UCHI MATA | / 8 pts |
| • DE ASHI BARA | • TAI OTOSHI | / 8 pts |
| • SASAE TSURI KOMI ASHI | • TOMOE NAGE | / 8 pts |

ENCHAÎNEMENT :

- Proposer au moins 2 enchaînements sur une situation de blocage ou esquive de Uke / 8 pts
- Savoir enchaîner deux techniques avant/arrière / 8 pts

TE NE WAZA (Technique au sol) :

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------|
| • USHIRO GESA GATAME | • MAKURA GESA GATAME | / 8 pts |
| • KUZURE KAMI SHIO GATAME | • KUZURE TATE SHIO GATAME | |

RETOURNEMENTS :

- Présenter une famille de retournement : partant d'un contrôle et d'un retournement de base / 8 pts
- Être capable d'évoluer selon les différentes défenses de uke / 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.

TOTAL : / 105 pts

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

