

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLEUE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

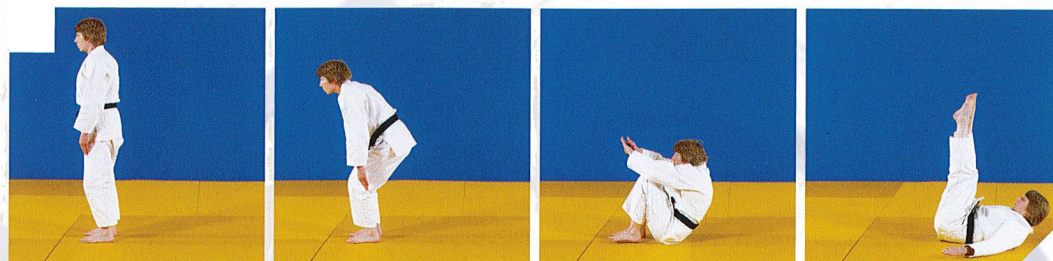
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

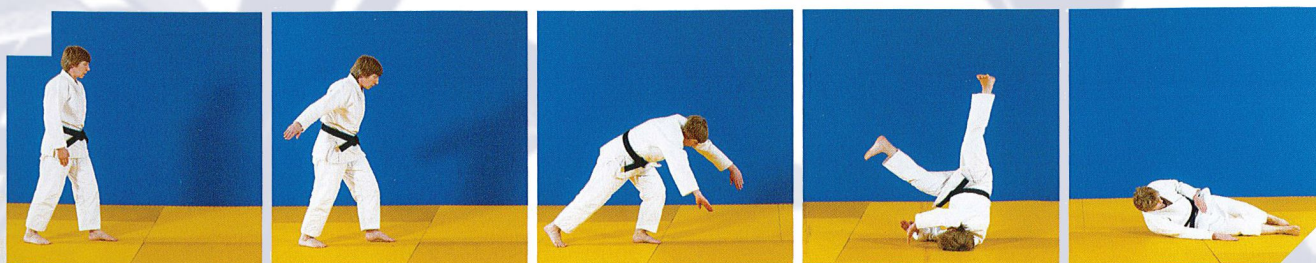
#### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## BLEUE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

### TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Kata-guruma



Kuchiki-taoshi



Kibisu-gaeshi



Utsuri-goshi

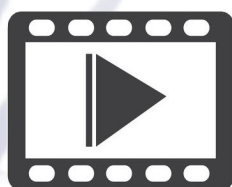


Ura-nage

### NE-WAZA



Sankaku-jime



- Renversement suivant différentes positions d'Uke  
- Programme individualisé



Yoko-guruma



Sumi-gaeshi

- Motricité au sol

### VOCABULAIRE

/ 4 points

Principe du Judo KUZUSHI TSUKURI KAKE :

- KUZUSHI représente le déséquilibre créé chez l'adversaire
- TSUKURI adopter une posture adéquate
- KAKE représente l'exécution de la technique, l'action menant à la chute

C'est un principe pédagogique pour prendre conscience de tout ce qui entoure la technique

Résultat : /20