

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 2 LISERES

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

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

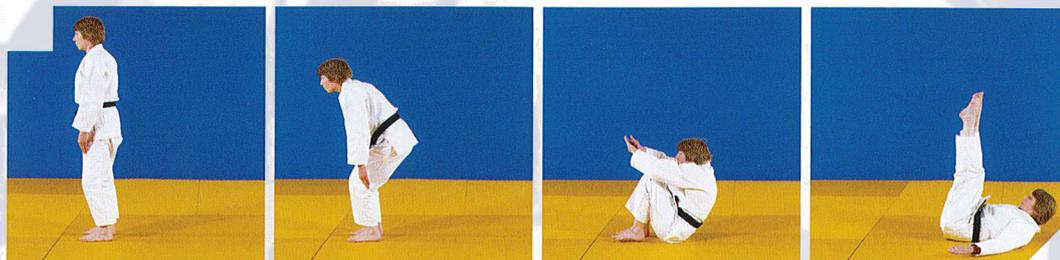
- Mobilité au sol
  - Mobilité debout
  - Coordination
  - Respect des consignes
  - Attitude au dojo
  - Respect du salut
  - Travail à deux en déplacement (Uke avance, Tori avance)
- + 1 point bonus

#### LES CHUTES

/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière :



Chute avant droite / gauche en position quadrupédique et intermédiaire :



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 2 LISERES

Travail technique :

/ 5 points

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

#### TACHI-WAZA



Sasae-tsuri  
komi-ashi



Hiza-guruma



Uki-goshi



O-goshi



Kubi-nage

#### NE-WAZA



«Sauteur de haies»  
Hon-gesa-katame



«Le casque»  
Kami-shiho-gatame

#### VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que veut dire «Dojo»?
- 2 - Comment appelle-t-on celui qui pratique du judo?
- 3 - Que signifie Judo ?
- 4 - Comment s'appelle ton professeur de Judo ?
- 5 - Qu'est-ce-qu'une Jupe de kimono?

Salle de judo  
Un judoka, une judokate  
La voie de la souplesse  
Jean-Luc, Malik, Marc, Gregory, Olivier, David  
C'est la partie de la veste se trouvant en  
dessous de la ceinture

Résultat : /20