JE REVISE
MON PASSAGE DE GRADE

ORANGE VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

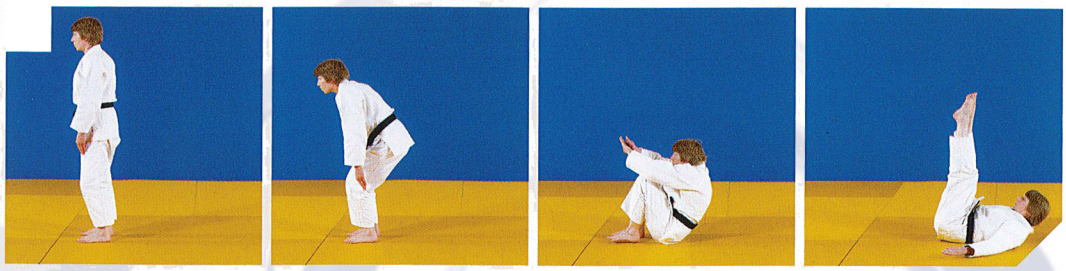
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques
- Je fais chuter Uke en le déplacant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Perfectionnement des techniques

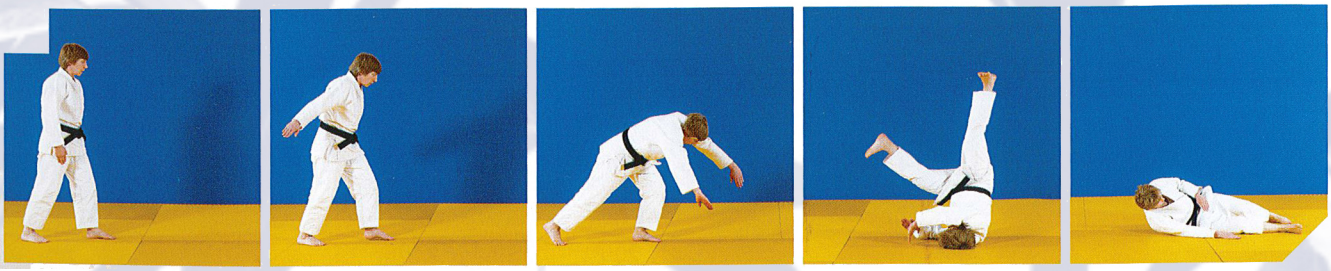
LES CHUTES

/ 4 points

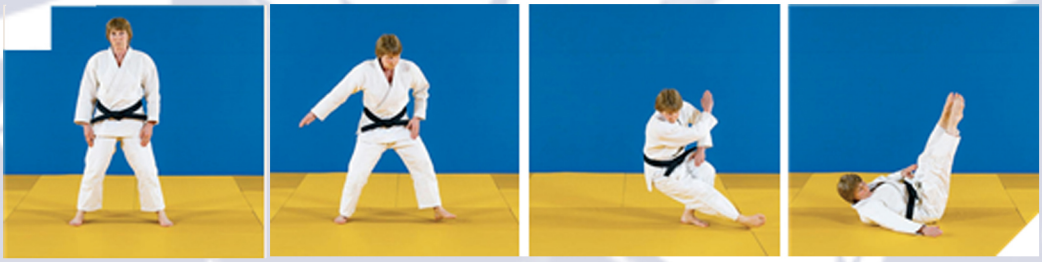
Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



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



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE
MON PASSAGE DE GRADE

ORANGE VERTE

Travail technique : **/ 5 points**

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchainement)

Tsuri-komi-goshi

Sode-tsuri-komi-goshi

Uchi-mata

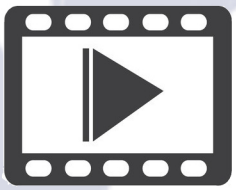
Tani-otoshi

NE-WAZA

Je sais défendre : ciseaux, plat ventre, ponter

Reprise d'initiative entre les jambes du partenaire

Ushiro-gesa-gatame



Enchainement des immobilisations
Variantes des immobilisations

VOCABULAIRE

/ 4 points

1 - Que signifie l'acronyme FFJDA ?

Fédération française de judo ju jitsu et disciplines associées

2 - Que dois-je prendre pour aller en compétition ?

Passeport, kimono, ceinture rouge, eau, collation

3 - Que dois-je faire une fois à la salle de compétition ?

Retrouver ton professeur, aller à la pesée, s'échauffer, participer à la compétition

Résultat : /20