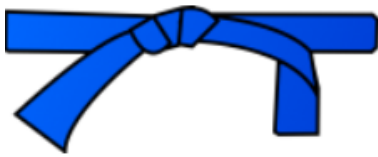







Passage de Grade Bleu

<u>1 – Vocabulaire & arbitrage</u> Savoir arbitrer Le code moral : proactivité et confiance en soi	/10
<u>2 – Mobilité judo</u> Mobilité au sol par 2	/5
<u>3 – Ne-waza (travail au sol)</u> Système d'attaque Kansetsu waza : juji-gatame, ude-garami Shime-waza : Okuri-eri-jime, nami-juji-jime, kata-juji-jime, hadaka-jime, gyaku-juji-jime	/10
<u>4 – Tachi-waza (travail debout)</u> Système d'attaque + liaison debout sol	/20
<u>5 – Technique</u> Te-waza : kata-guruma, morote-gari Koshi-waza : Ushiro-goshi, Tsurigoshi Ashi-waza : Ko-soto-gake, Harai-tsurikomi-ashi Sutemi-waza : Tomoe-nage, sumi-gaeshi	/10
<u>6 – Randori & exercice d'application</u>	/10
<u>7 – Nage-no-Kata</u> : 2ème série (minimum 10/15)	/15
<u>8 – Comportement et engagement</u>	/10
Total (minimum 50/90)	/90







Technique Grade Bleu



Ne-waza



 <p><u>Juji-jime</u> Kata – Gyaku – Nami</p>	 <p><u>Ude-garami</u></p>	 <p><u>Juji-gatame</u></p>	 <p><u>Hadaka-jime</u></p>	 <p><u>Okuri-eri-jime</u></p>
---	--	---	--	--

Tachi-waza

<p><u>Te-waza</u> Technique de bras</p>	
 <p><u>Kata-guruma</u></p>	 <p><u>Morote-gari</u></p>

<p><u>Ashi-waza</u> Technique de jambes</p>	
 <p><u>Ko-soto-gake</u></p>	 <p><u>Harai-tsuru-komi-ashi</u></p>

<p><u>Koshi-waza</u> Technique de hanche</p>	
 <p><u>Ushiro-goshi</u></p>	 <p><u>Tsuru-goshi</u></p>

<p><u>Sutemi-waza</u> Technique de sacrifice</p>	
 <p><u>Tomoe-nage</u></p>	 <p><u>Sumi-gaeshi</u></p>