



## PASSAGE DE GRADE BENJAMIN(E)S

### ORANGE-VERTE & VERTE

<p><b>1- VOCABULAIRE ET ARBITRAGE</b></p> <p><u>Vocabulaire, définir</u> : Créateur du judo (Jigoro Kano), travail debout (tachi-waza), travail au sol (ne-waza) /10</p> <p><u>Arbitrage</u> : Début d'immobilisation (osei-komi), fin du combat/cours (soremade), sortie immobilisation (toketa), un cas de shido en compétition /20</p>	
<p><b>2- SAVOIR ROULER ET CHUTER</b></p> <p><u>Chute Latérale</u> : Droite et gauche /10</p> <p><u>Chute avant</u> : Relevée à droite et à gauche /10</p>	
<p><b>3- TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</b></p> <p><u>Enchaînements d'actions</u> : Faire l'horloge avec uke qui fait la langouste (5 immobilisations minimum) /20</p> <p><u>Immobilisations</u> : Ushiro-gesa-gatame et Makura-gesa-gatame /10</p> <p><u>Connaître deux sorties de jambe lorsqu'uke est sur le dos</u> /20</p> <p><u>Savoir retourner uke à 4 pattes</u> : 4 formes différentes et <u>à plat ventre</u> : une forme /25</p> <p><u>Savoir renverser uke entre les jambes de tori</u> : deux formes différentes /10</p> <p><u>Passage de garde, uke sur le dos et tori entre les jambes</u> : deux formes différentes /10</p>	
<p><b>4- TORI EN DEFENSE NE-WAZA</b></p> <p><u>Sorties d'immobilisations</u> : Deux formes différentes /20</p> <p><u>Connaître les positions de défenses</u> (assis, sur le ventre, à 4 pattes, prendre uke dans mes jambes, prise de jambes) /20</p> <p><u>Réussir une reprise initiative sur une attaque de uke</u> /10</p>	
<p><b>5- YAKU SOKU GEIKO ET KAKARI GEIKO</b></p> <p>Réaliser un Yaku Soku Geiko (1') avec son partenaire en ne-waza et tachi-waza /20</p> <p>Réaliser un Kakari Geiko (1') en tachi waza avec son partenaire /20</p>	
<p><b>6- TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</b></p> <p><u>Choisir 6 techniques parmi</u> : Ippon seoi nage ou Morote seoi, Uki otoshi, Ashi guruma, Okuri-ashi-barai ou De ashi barai, O guruma, Sode tsuri komi goshi, Tsuri komi goshi, Harai goshi, Ushiro goshi, Uchi-mata, Tomoe-nage, Tani otoshi /60</p> <p><u>Se déplacer en tirant, poussant, en cercle, en latéral et attaquer</u> /30</p> <p><u>Tori réalise deux liaisons debout/sol (techniques au choix)</u> /10</p> <p><u>Tori réalise trois enchaînements et un redoublement d'attaque après esquive de uke</u> /30</p> <p><u>Tori tire uke qui résiste et attaque</u> /10</p>	
<p><b>7- TORI EN DEFENSE EN TACHI-WAZA</b></p> <p><u>Défenses</u> : Esquiver, bloquer, savoir revenir de face après une attaque de uke sur l'avant, savoir-faire lâcher le kumi-kata pour attaquer /20</p> <p><u>Je sais contrer uke</u> : 2 formes différentes /20</p>	
<p><b>8- PARTICIPATIONS COMPETITIONS ET EN ARBITRAGE</b> /15</p>	
<p style="text-align: center;"><b>TOTAL</b></p> <p style="text-align: center;">Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum pour la ceinture orange-verte 270/430 et 310/430 pour la ceinture verte</p>	/430

## NE-WAZA



**USHIRO GESA  
GATAME**



**MAKURA GESA  
GATAME**

*Exemple de retournements mais il y en a d'autres*



**LA GRUE**



**LE MAGICIEN**



**SANKAKU**



**LA CHICHINETTE**

*Exemple de renversements*



**LA CATAPULTE**



## TACHI-WAZA

