



## PASSAGE DE GRADE ADOS/ADULTES

### ORANGE

|   |             |
|---|-------------|
| <b>1- <u>CODE MORAL-VOCABULAIRE ET ARBITRAGE</u></b>  |             |
| <u>Enoncer le code moral du judo</u>  | /10         |
| <u>Vocabulaire, définir : Jigoro Kano, gatame, ukemi, obi, osei-komi, toketa</u>  | /30         |
| <b>2- <u>SAVOIR CHUTER</u></b>  |             |
| <u>Chute arrière : Départ debout</u>  | /5          |
| <u>Chute latérale : Droite et Gauche</u>  | /10         |
| <u>Chute avant : Relevée à droite et à gauche</u>   | /10         |
| <b>3- <u>TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u></b>   |             |
| <u>Immobilisations : Démonstration de Hon gesa gatame, Yoko shio gatame, Kami shio gatame, Tate shio gatame, Ura gatame &amp; un Kuzure gatame (au choix)</u>                                   | /30         |
| <u>2 Etranglements et une clé de bras : Au choix</u>  | /30         |
| <u>Retournements à 4 pattes : 3 formes différentes</u>  | /15         |
| <u>Renversements uke entre les jambes de tori : 2 formes</u>  | /10         |
| <u>Passage de garde, uke sur le dos, tori entre les jambes : 2 formes</u>   | /10         |
| <u>Enchaînements d'immobilisations avec uke qui fait la langouste : 3 techniques</u>  | /15         |
| <u>Sortie de jambe : une forme</u>  | /10         |
| <b>4- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u></b>  |             |
| <u>Se déplacer en langouste : En avançant, en reculant et sur le côté</u>   | /10         |
| <u>Sorties d'immobilisations : 2 formes différentes</u>   | /15         |
| <u>Reprise d'initiative : Une forme à la suite d'un début d'action de uke</u>   | /10         |
| <b>5- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</u></b>   |             |
| <u>Choisir 6 techniques parmi : O soto otoshi, De ashi barai, Ko soto gake, Morote seoi nage ou Eri seoi nage, O goshi, Harai goshi, Ashi guruma, Tsuru komi goshi, Tsuru goshi, Tomoe nage</u> | /60         |
| <u>Nage komi en déplacement : Tori prend l'initiative de pousser et tirer et d'attaquer</u>   | /10         |
| <u>Liaison debout-sol : deux formes, uke à 4 pattes et/ou tori entre les jambes de uke après une attaque de tori</u>  | /20         |
| <u>Enchaînements d'attaques : 2 formes après esquive et 2 après blocage de uke</u>  | /20         |
| <b>6- <u>TORI EN DEFENSE EN TACHI-WAZA</u></b>  |             |
| <u>Défenses : Savoir esquiver et bloquer une attaque &amp; savoir revenir face à uke après une tentative d'attaque sur l'avant</u>  | /20         |
| <u>Contre prise : une forme après une attaque de uke</u>  | /10         |
| <b><u>TOTAL</u></b>   |             |
| <b>Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum 250/360</b>   | <b>/360</b> |