

## PASSAGE DE GRADE POUSSINET(TE)S

### JAUNE

|   |      |
|---|------|
| <p><b>1- <u>CONNAITRE LE CODE MORAL DU JUDO ET LE VOCABULAIRE</u></b></p> <p><u>Le code moral</u> : La politesse, le courage, la sincérité, le contrôle de soi, l'honneur, la modestie, l'amitié &amp; le respect /10</p> <p><u>Vocabulaire, définir</u> : Commencer (hajime), arrêter (matte), le pays où le judo a été créé (le Japon), celui qui attaque (tori) et qui défend (uke) /20</p>  |      |
| <p><b>2- <u>SAVOIR ROULER ET CHUTER</u></b></p> <p><u>Roulades</u> : Arrière &amp; avant /10</p> <p><u>Chute arrière</u> : Debout /10</p> <p><u>Chute avant</u> : Bloquée (à droite et à gauche) /10</p>  |      |
| <p><b>3- <u>TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u></b></p> <p><u>Donner 2 règles pour gagner un combat au sol</u> : Mettre uke sur le dos, coller le partenaire, le contrôler et le serrer &amp; ne pas se faire pincer la jambe par uke /10</p> <p><u>Immobilisations</u> : Démonstration de Kuzure gesa gatame, Hon gesa gatame, Yoko shiho gatame, Tate shiho gatame, Kami shiho gatame, Ura gatame (bonus de 5pts par immobilisation, si l'élève connaît le nom) /60</p> <p><u>Savoir retourner uke à quatre pattes</u> : Le Buldozer, la Grue, le Puit /20</p> <p><u>Savoir renverser uke entre les jambes de tori</u>: La Banane &amp; le Ciseau /20</p> <p><u>Savoir retourner uke en position du chevalier (à genoux face-à-face)</u> : Le Volant /10</p> |      |
| <p><b>4- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u></b></p> <p><u>Se déplacer en langouste</u> : En reculant /5</p> <p><u>Prise de jambes et du dos</u> : Savoir faire la pince et prendre uke entre ses jambes /10</p> <p><u>Savoir sortir d'une immobilisation</u> : une forme de sortie /5</p>   |      |
| <p><b>5- <u>SAVOIR SE DEPLACER EN TACHI-WAZA (TRAVAIL DEBOUT)</u></b></p> <p><u>Se déplacer</u> : En pas chassé &amp; à cloche pied des deux côtés /10</p> <p><u>Se déplacer à deux</u> : Dans 4 directions (tirer, pousser, pas chassé, en cercle) /10</p>   |      |
| <p><b>6- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</u></b></p> <p><u>Mouvement de bras</u> : Tai otoshi &amp; Ippon seoi nage /10</p> <p><u>Mouvement de jambe</u> : O soto gari / Sasae tsuri komi ahi / O uchi gari &amp; Ko uchi gari* /20</p> <p><u>Mouvement de hanche</u> : Kubi nage* / Koshi guruma* &amp; Uki goshi /15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonus de 5pts pour une autre technique</li> </ul>   |      |
| <p><b>7- <u>EPREUVE RANDORIS (TOUT AU LONG DE L'ANNEE)</u></b></p>  | /10  |
| <p><b>8- <u>LE COMPORTEMENT ET LA MISE EN PRATIQUE DU CODE MORAL</u></b></p>  | /15  |
| <p style="text-align: center;"><b><u>TOTAL</u></b></p> <p><b>Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum 195/290</b></p> <p style="text-align: center;">*L'étoile signifie qu'il y a la technique en image</p>   | /290 |

## NE-WAZA



**KUZURE GESA  
GATAME**



**HON GESA  
GATAME**



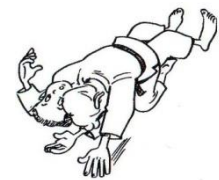
**URA GATAME**



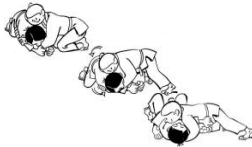
**YOKO SHIHO  
GATAME**



**KAMI SHIHO  
GATAME**



**TATE SHIHO  
GATAME**



**LE BULDOZER**



**LE PUIT**



**LA GRUE**



**POSITION FACE-A-  
FACE A GENOUX**

## TACHI-WAZA



**KO UCHI GARI**



**KUBI NAGE**



**KOSHI GURUMA**

