



Passage de Grade Blanche-Jaune

<u>1 – Vocabulaire & arbitrage</u> Vocabulaire : 4 Mot en japonais Valeur : amitié & respect	/10
<u>2 – Mobilité judo</u> Roulade : avant & arrière Chute : arrière et avant	/5
<u>3 – Ne-waza (travail au sol)</u> Démontrer les 4 immobilisations : tate-shio-gatame, kami-shio-gatame, gesa-gatame, yoko-shio-gatame En position supérieur mettre Uke sur le dos : 3 prises En position inférieur mettre Uke sur le dos ou reprendre l'initiative : 2 prises	/10
<u>4 – Tachi-waza (travail debout)</u> Uke : je sais me déplacer en avant, en arrière par 2 Tori : je sais attaquer en fonction du déplacement de Uke	/15
<u>5 – Technique</u> Te-waza : Tai-otoshi et Seoi-otoshi Koshi-waza : Kubi-nage et Uki-goshi Ashi-waza : Ko-soto-gari, O-soto-otoshi, Sasae-tsurikomi-ashi	/10
<u>6 – Randori & exercice d'application</u>	/5
<u>7 – Comportement et engagement</u>	/10
Total (minimum 25/60)	/60



Technique Grade Blanche-Jaune et Jaune

Ne-waza



Yoko-shio-gatame
Contrôle de côté



Kami-shio-gatame
Contrôle en 4 points du dessus



Tate-shio-gatame
Contrôle à cheval



Hon-gesa-gatame
Contrôle de travers

Tachi-waza

Te-waza

Technique de bras



Tai-otoshi



Seoi-otoshi

Koshi-waza

Technique de hanche



Uki-goshi



Kubi-nage

Ashi-waza

Technique de jambe



Sasae-tsurikomi-ashi



Ko-soto-gari



O-soto-otoshi