



PASSAGE DE GRADE BENJAMIN(E)S

JAUNE, JAUNE-ORANGE & ORANGE

<p>1- <u>CONNAITRE LE CODE MORAL DU JUDO ET ARBITRAGE</u></p> <p><u>Connaître tous les mots du code moral et les valeurs pour gagner un combat</u></p> <p><u>Vocabulaire & arbitrage, définir</u> : Fin du combat/cours (soremade), sortie immobilisation (toketa) créateur du judo (Jigoro Kano), travail debout (tachi-waza), travail au sol (ne-waza), salle de judo (dojo), tapis de judo (tatami), les chutes (ukemi)</p>	<p>/20</p> <p>/20</p>
<p>2- <u>SAVOIR ROULER ET CHUTER</u></p> <p><u>Chute arrière</u> : Départ debout</p> <p><u>Chute latérale</u> : Droite et gauche</p> <p><u>Chute avant</u> : Relevée à droite et à gauche</p>	<p>/5</p> <p>/10</p> <p>/10</p>
<p>3- <u>TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u></p> <p><u>Immobilisations</u> : Hon gesa gatame, Yoko shio gatame, Tate shio gatame, Kami shio gatame, Ura gatame</p> <p><u>Enchaînements d'actions</u> : Faire l'horloge avec uke qui fait la langouste (3 immobilisations minimum)</p> <p><u>Sortie de jambe lorsqu'uke est sur le dos</u> : Une forme</p> <p><u>Savoir retourner uke à 4 pattes</u> : 3 formes différentes et à <u>plat ventre</u> : une forme</p> <p><u>Savoir renverser uke entre les jambes de tori</u>: deux formes différentes</p> <p><u>Passage de garde, uke sur le dos et tori entre les jambes</u> : deux formes différentes</p>	<p>/25</p> <p>/15</p> <p>/10</p> <p>/20</p> <p>/10</p> <p>/10</p>
<p>4- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u></p> <p><u>Sorties d'immobilisations</u> : Deux formes différentes</p> <p><u>Connaître les positions de défenses</u> (assis, sur le ventre, à 4 pattes, prendre uke dans mes jambes, prise de jambes)</p> <p><u>Réussir une reprise initiative sur une attaque de uke</u></p>	<p>/20</p> <p>/20</p> <p>/10</p>
<p>5- <u>YAKU SOKU GEIKO ET KAKARI GEIKO</u></p> <p>Réaliser un Yaku Soku Geiko (1 min) avec son partenaire en ne-waza et tachi-waza</p> <p>Réaliser un Kakari Geiko (1 min) en tachi waza avec son partenaire</p>	<p>/10</p> <p>/10</p>
<p>6- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</u></p> <p>Choisir 6 techniques parmi : Tai otoshi, Ippon seoi nage, Morote seoi, O soto gari, Ko soto gari, Ko soto gake, Sasae tsuri komi ahi, O uchi gari, De-ashi-barai, Ashi-guruma, O goshi, Harai goshi, Uchi-mata, Tsuru komi goshi & Tsuru goshi</p> <p><u>Se déplacer en tirant, poussant, en cercle, en latéral et attaquer sur tous les déplacements</u></p> <p><u>Tori réalise deux liaisons debout/sol (techniques au choix) quand uke tombe à 4 pattes</u></p> <p><u>Tori réalise deux enchaînements (esquive et/ou blocage, avec techniques libres)</u></p> <p><u>Tori réalise un redoublement d'attaque après esquive de uke</u></p>	<p>/60</p> <p>/30</p> <p>/10</p> <p>/20</p> <p>/10</p>
<p>7- <u>TORI EN DEFENSE EN TACHI-WAZA</u></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</p> <p><u>Je sais contrer uke lorsqu'il m'attaque</u> : 1 forme</p>	<p>/20</p> <p>/10</p>
<p>8- <u>PARTICIPATIONS COMPETITIONS ET EN ARBITRAGE</u></p>	<p>/15</p>
<p><u>TOTAL</u></p> <p>Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum pour la ceinture jaune 225/400, 260/400 pour la jaune-orange et 290/400 pour la ceinture orange</p>	<p>/400</p>

NE-WAZA



**HON GESA
GATAME**



URA GATAME



**YOKO SHIO
GATAME**



**KAMI SHIO
GATAME**



**TATE SHIO
GATAME**

Exemple de retournements mais il y en a d'autres



LE BULDOZER



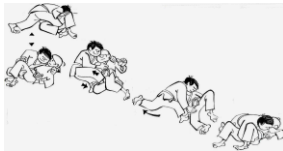
LA GRUE



LE PUIT



LE MAGICIEN



**EXEMPLE DE
SORTIE DE JAMBE**

Exemple de renversements



Exemple de passage de garde



TACHI-WAZA

