

PASSAGE DE GRADE POUSSINET(TE)S

BLANCHE-JAUNE

1- <u>CONNAITRE LE CODE MORAL DU JUDO ET LE VOCABULAIRE</u>	
<u>Le code moral</u> : La politesse, le courage, la sincérité, le contrôle de soi, l'honneur, la modestie, l'amitié & le respect	/10
<u>Vocabulaire, définir</u> : Commencer (hajime), arrêter (matte), le pays où le judo a été créé (le Japon), le tapis de judo (le tatami)	/20
2- <u>SAVOIR ROULER ET CHUTER</u>	
<u>Roulades</u> : Arrière & avant	/10
<u>Chute arrière</u> : Debout ou accroupie	/10
<u>Chute avant</u> : Bloquée, à droite ou à gauche, bonus de 5pts si des deux côtés	/10
3- <u>TORI ATTAQUE EN NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u>	
<u>Donner 2 règles pour gagner un combat au sol</u> : Mettre uke sur le dos, coller le partenaire, le contrôler et le serrer & ne pas se faire pincer la jambe par uke	/10
<u>Immobilisations</u> : Démonstration de trois techniques parmi, 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)	/30
<u>Savoir retourner uke à quatre pattes</u> : Le Bulldozer* & la Grue*	/10
<u>Savoir renverser uke entre les jambes de tori</u> : La Banane	/10
<u>Savoir retourner uke en position du chevalier (à genoux face-à-face)</u> : Le Volant	/10
4- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u>	
<u>Se déplacer en langouste</u> : En reculant	/5
<u>Prise de jambes</u> : Savoir faire la pince sur une jambe	/5
5- <u>SAVOIR SE DEPLACER EN TACHI-WAZA (TRAVAIL DEBOUT)</u>	
<u>Se déplacer en pas chassé</u>	/5
<u>Se déplacer à cloche-pied</u> : Des deux côtés	/5
<u>Se déplacer à deux</u> : Dans 4 directions (tirer, pousser, pas chassé, en cercle)	/10
6- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</u>	
<u>Mouvement de bras</u> : Tai otoshi & Ippon seoi nage (barrage accepté)	/10
<u>Mouvement de jambe</u> : O soto gari / Sasae tsuri komi ahi / O uchi gari	/20
<u>Mouvement de hanche</u> : Uki goshi	/5
<ul style="list-style-type: none">• Bonus de 5pts pour une autre technique	
7- <u>EPREUVE RANDORIS (TOUT AU LONG DE L'ANNEE)</u>	/10
8- <u>LE COMPORTEMENT ET LA MISE EN PRATIQUE DU CODE MORAL</u>	/15
<u>TOTAL</u>	
Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum 140/220 *L'étoile signifie qu'il y a la technique en image	/220

NE-WAZA



**KUZURE GESA
GATAME**



**HON GESA
GATAME**



URA GATAME



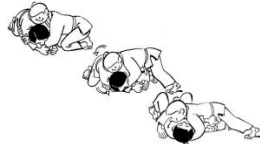
**YOKO SHIO
GATAME**



**KAMI SHIO
GATAME**



**TATE SHIO
GATAME**



LE BULDOZER



LA GRUE



LA BANANE

TACHI-WAZA

TECHNIQUE DE JAMBES



O SOTO GARI



O UCHI GARI



**SASAE TSURI
KOMI ASHI**

TECHNIQUE DE HANCHE



UKI GOSHI

TECHNIQUE DE BRAS/EPAULES



TAI OTOSHI



IPPON SEOI NAGE