



## Passage de Grade Jaune

<b><u>1 – Vocabulaire &amp; arbitrage</u></b>  Vocabulaire : 5 Mot en japonais Valeur : amitié & respect	/10
<b><u>2 – Mobilité judo</u></b>  Roulade : avant & arrière Chute : arrière, avant et latérale (gauche & droite)	/5
<b><u>3 – Ne-waza (travail au sol)</u></b>  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
<b><u>4 – Tachi-waza (travail debout)</u></b>  Uke : je sais me déplacer en avant, en arrière par 2, et je sais esquiver Tori : je sais attaquer en fonction du déplacement de Uke, et je sais redoubler une attaque	/10
<b><u>5 – Technique</u></b> 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
<b><u>6 – Randori &amp; exercice d'application</u></b>	/5
<b><u>7 – Comportement et engagement</u></b>	/10
Total (minimum 30/60)	/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