



## PASSAGE DE GRADE ADOS/ADULTES

### JAUNE

<b>1- <u>CONNAITRE CODE MORAL ET LE VOCABULAIRE DU JUDO</u></b>	
<u>Code moral</u> : Enoncer le code moral du judo	/10
<u>Vocabulaire</u> : Hajime, matte, soremade, celui qui attaque (tori), celui qui défend (uke), tenue du judoka (judogi), la salle de judo (dojo), les tapis de judo (tatami)	/40
<b>2- <u>SAVOIR CHUTER</u></b>	
<u>Chutes</u> : Arrière, latéral (droite et gauche), chute avant bloquée droite et gauche	/30
<b>3- <u>TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u></b>	
<u>Immobilisations</u> : Démonstration de Hon gesa gatame, Yoko shio gatame, Kami shio gatame, Tate shio gatame	/20
<u>Etranglement et clé de bras</u> : une forme au choix de chaque	/20
<u>Retournements à 4 pattes</u> : 2 formes différentes	/20
<u>Renversements uke entre les jambes de tori</u> : 1 forme	/10
<u>Passage de garde, uke sur le dos, tori entre les jambes</u> : 1 forme	/10
<u>Retourner uke à plat ventre</u> : 1 forme	/10
<b>4- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u></b>	
<u>Se déplacer en langouste</u> : En avançant et en reculant	/10
<u>Sorties d'immobilisations</u> : 2 formes différentes	/20
<b>5- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</u></b>	
<u>Choisir 6 techniques parmi</u> : O soto gari, O uchi gari, Ko uchi gari, Hiza guruma, Koshi guruma, Uki goshi, Kubi nage, Tai otoshi, Ippon seoi nage	/60
<u>Nage komi en déplacement</u> : Uke pousse et tori attaque, uke tire et tori attaque	/10
<u>Liaison debout-sol</u> : une forme, uke tombe à 4 pattes suite à une attaque de tori	/10
<u>Enchaînements d'attaques</u> : Une forme après esquive et une forme après blocage de uke	/10
<b>6- <u>TORI EN DEFENSE EN TACHI-WAZA</u></b>	
<u>Défenses</u> : Savoir esquiver et bloquer une attaque & savoir revenir face à uke après une tentative d'attaque sur l'avant	/20
<b><u>TOTAL</u></b>	
Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum 210/310	/310