



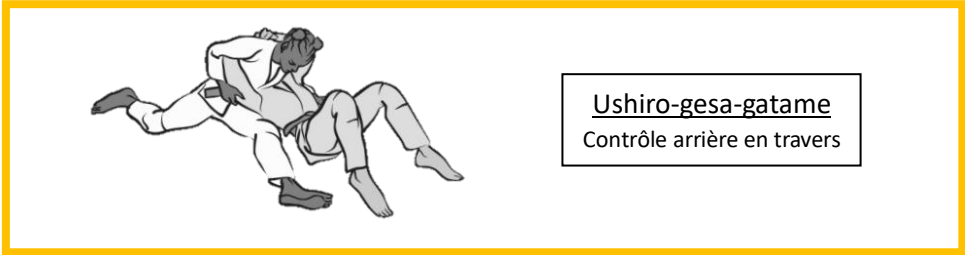
Passage de Grade Jaune-Orange

<u>1 – Vocabulaire & arbitrage</u> Vocabulaire : connaître les termes d'arbitrage Le code moral : politesse & courage	/5
<u>2 – Mobilité judo</u> Roulade : avant & arrière Chute : arrière, avant (gauche et droite) et latérale Langouste : arrière	/5
<u>3 – Ne-waza (travail au sol)</u> Démontrer les 5 immobilisations et faire l'horloge : tate-shio-gatame, kami-shio-gatame, gesa-gatame, yoko-shio-gatame, ushiro-gesa-gatame Sortir d'une ½ garde et d'une garde, retourner Uke en boule Récupérer Uke dans sa garde	/15
<u>4 – Tachi-waza (travail debout)</u> Attaquer en fonction du déplacement de Uke ou de Tori Savoir esquiver puis riposter, savoir enchaîner et utiliser les balances avant-arrière	/15
<u>5 – Technique</u> Te-waza : Ippon-seoi-nage, morote barrage Koshi-waza : Harai-goshi, O-goshi, Koshi-guruma Ashi-waza : Okuri-ashi-barai, O-uchi-gari, ko-uchi-gari, ashi-guruma, hiza-guruma	/10
<u>6 – Randori & exercice d'application</u>	/10
<u>7 – Comportement et engagement</u>	/10
Total (minimum 30/70)	/70



Technique Grade Jaune-Orange et Orange

Ne-waza



Tachi-waza

