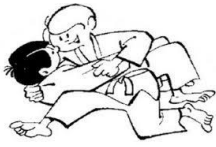


PASSAGE DE GRADE POUSSIN(E)S

BLANCHE-JAUNE & JAUNE

1- <u>CONNAITRE LE CODE MORAL ET LE VOCABULAIRE DU JUDO</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), la salle de judo (dojo) le tapis de judo (tatami), le pays où le judo a été créé (le Japon), celui qui attaque (tori) et qui défend (uke)	/10
2- <u>SAVOIR ROULER ET CHUTER</u>	
<u>Chute arrière</u> : Départ debout	/5
<u>Chute latérale</u> : Droite ou gauche	/5
<u>Chute avant</u> : Bloquée à droite et à gauche	/10
3- <u>TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u>	
<u>Immobilisations</u> : Démonstration Hon gesa gatame*, Yoko shio gatame*, Tate shio gatame*, Kami shio gatame*, Ura gatame* (bonus de 5pts par immobilisation, si l'élève connaît le nom)	/50
<u>Savoir retourner uke à quatre pattes</u> : Le Bulldozer*, le Puit* & la Grue*	/20
<u>Savoir renverser uke entre les jambes de tori</u> : La Banane* & le Ciseau	/20
<u>Passage de garde uke sur le dos et tori entre les jambes</u> : Une forme*	/10
4- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u>	
<u>Se déplacer en langouste</u> : En arrière et en avant	/10
<u>Prise de jambes et du dos</u> : Savoir faire la pince et savoir prendre uke entre ses jambes	/10
<u>Savoir sortir d'une immobilisation</u> : Une forme de sortie et bonus de 5pts si 2	/10
5- <u>SAVOIR SE DEPLACER EN TACHI-WAZA (TRAVAIL DEBOUT)</u>	
<u>Se déplacer</u> : En pas chassé & à cloche pied des deux côtés	/10
<u>Se déplacer à deux</u> : Dans 4 directions (tirer, pousser, pas chassé, en cercle)	/15
6- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</u>	
<u>Mouvement de bras</u> : Tai otoshi & Ippon seoi nage & Morote seoi nage	/30
<u>Mouvement de jambe</u> : O soto gari ou O soto otoshi / Sasae tsuri komi ahi ou Hiza guruma / O uchi gari & Ko uchi gari	/40
<u>Mouvement de hanche</u> : Kubi nage & Uki goshi & Koshi guruma	/30
• Bonus de 5pts pour une autre technique	
7- <u>EPREUVE RANDORIS (TOUT AU LONG DE L'ANNEE)</u>	/5
8- <u>LE COMPORTEMENT ET LA PRATIQUE DU CODE MORAL</u>	/10
<u>TOTAL</u>	
Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum 190/310 pour la ceinture blanche-jaune et 215/310 pour la ceinture jaune	/310

NE-WAZA



**HON GESA
GATAME**



URA GATAME



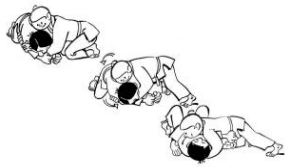
**YOKO SHIO
GATAME**



**KAMI SHIO
GATAME**



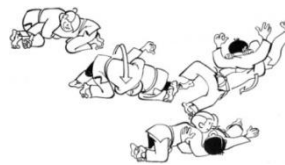
**TATE SHIO
GATAME**



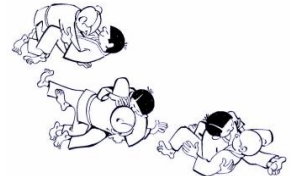
LE BULDOZER



LA GRUE



LE PUIT



LA BANANE



FORME DE PASSAGE DE GARDE



LA PINCE

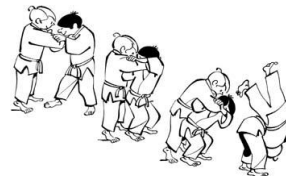
TACHI-WAZA



TAI OTOSHI



IPPON SEOI NAGE



MOROTE SEOI NAGE



O SOTO GARI



O UCHI GARI



**SASAE TSURI
KOMI ASHI**



KO UCHI GARI



KUBI NAGE



KOSHI GURUMA



UKI GOSHI