

PASSAGE DE GRADE : CEINTURE BLANCHE-JAUNE

Nom : Prénom : Année de naissance :
SHIN (Valeur morale) / 10

1pts / réponse

Je connais la signification du vocabulaire : Hajime / Matte / SoreMade / Sonomama / Yoshi

Je connais la valeur et geste de : Ippon / Waza-ari

Je sais faire : Mon nœud de ceinture. Un salut debout et à genoux.

GHI (Valeur technique) / 24

2pts / réponse

Je sais faire : Une chute arrière, une chute avant et une chute latérale.

Je suis capable de réaliser les immobilisations suivantes : On-gesa-gatame / Yuko-shio-gatame / Tate-shio-gatame

1 renversement entre-jambe / 1 retournement

Je suis capable de réaliser Les techniques suivantes (statique et déplacement) : O-soto-gari / O-uchi-gari / O-goshi / Tai-otoshi.

TAI (Valeur combativité) / 20

Validé automatiquement si participation aux compétitions de l'année en cours (= note minimum 15)

Je suis capable de réaliser :

- Un test d'efficacité d'au moins 10 secondes sur l'immobilisation de mon choix.
- Un combat de 1'30 avec un adversaire de même catégorie

BONUS / MALUS : / 20

Assiduité et attitude en cours : Taux d'absence / attitude

Je me tiens correctement au moment des saluts, je salut correctement mon partenaire avant et après chaque exercice, je suis assis correctement (en tailleur ou à genoux) lors des explications techniques, je lève le doigt lorsque j'ai quelque chose à dire et j'attends que l'on me donne la parole...

J'ai une paire de « claquettes » (ou zoris) au bord du tatamis.

Hygiène : ongles courts et propres

TOTAL / 74

RATTRAPAGE : En dessous de 37 points