

## PASSAGE DE GRADE : CEINTURE JAUNE

Nom : Prénom : Année de naissance :  
**SHIN** (Valeur morale) ..... / 10  
 0,5pts / réponse

Je connais la signification du vocabulaire : Jigoro Kano / Tatami / Dojo / Pays d'origine / Hajime / Matte / SoreMade / Toketa / Osaekomi / Sonomama / Yoshi / Uke / Tori / Kumikata

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

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

**GHI** (Valeur technique) ..... / 34  
 2pts / réponse

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

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

1 renversement entre-jambe / 1 retournement / 1 sortie d'immobilisation au choix

Je suis capable de réaliser les techniques suivantes (statique et déplacement) : O-soto-gari / Ko-uchi-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** ..... / 84

**RATTRAPAGE** : En dessous de 42 points