

PASSAGE DE GRADE : CEINTURE ORANGE

Nom : Prénom : Année de naissance :

SHIN (Valeur morale)

..... / 20

1pts / réponse

Je connais la signification du vocabulaire : Toketa / Osaekomi / Sonomama / Yoshi / Uke / Tori / Kumikata / Ashi / Goshi / Té / Gari / Barai / Gaké

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

J'ai représenté mon club en tant que commissaire sportif ou arbitre aux compétitions destinées aux plus jeunes. /3pts

GHI (Valeur technique)

..... / 54

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 / Kuzure-gesa-gatame

Je suis capable de réaliser : 2 renversements entre-jambe / 2 retournements / 2 sorties 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 / Ippon-seoi-nage / Moroté-seoi-nage / Harai-goshi / Eri-seoi-nage / Okuri-ashi-barai / Koshi-guruma

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 2' 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 _____ / 114

RATTRAPAGE : En dessous de 56 points