

PASSAGE DE GRADE : CEINTURE BLANCHE-JAUNE

La politesse

La modestie

La sincérité

L'amitié

Le courage

Le respect

l'honneur

Le contrôle de soi

Nom :

Prénom :

Année de naissance :

UV 1 : SHIN (Valeur morale)

1 pts 1 pts 1 pts 1 pts 1 pts 1 pts 1 pts 1 pts 1 pts 1 pts / 10

Je connais la signification du vocabulaire :

Jigoro Kano	Pays d'origine	Hajime	Matte	Soremade	Sonomama	Yoshi	Shin	Ghi	Tai
-------------	----------------	--------	-------	----------	----------	-------	------	-----	-----

Je connais la valeur et le geste de :

Ippon 1 pts / 1 pts Waza-ari 1 pts / 1 pts /4 pts

Je sais faire : Mon nœud de ceinture 2 pts Un salut : Debout 2pts A genoux 2 pts /6 pts

Je connais 4 valeurs du code moral du judo :

La politesse	La modestie	La sincérité	L'amitié	Le courage	Le respect	l'honneur	Le contrôle de soi/4 pts
<input type="checkbox"/> 1pts	<input type="checkbox"/> 1pts	<input type="checkbox"/> 1pts	<input type="checkbox"/> 1pts	<input type="checkbox"/> 1pts	<input type="checkbox"/> 1pts	<input type="checkbox"/> 1pts	<input type="checkbox"/> 1pts	

Assiduité et attitude en cours : Taux d'absence/6 pts

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.../8 pts

Total SHIN
/ 38

UV 2 : GHI (Valeur technique)

Je sais faire : Une chute arrière 2 pts Une chute avant 2pts une chute latéral 2pts /6 pts

Je suis capable de réaliser les immobilisations suivantes : On-gesa-gatame 2pts/ Yuko-shio-gatame 2pts/ Tate-shio-gatame 2pts /6 pts

1 renversement entre-jambe 2pts/ 1 retournement 2pts/ 1 sortie d'immobilisation au choix 2pts /6 pts

Je suis capable de réaliser Les techniques suivantes (statique et déplacement) : O-soto-gari / O-uchi-gari / Kubi-nage / O-goshi / Hiza guruma. /10 pts

1 pts 1 pts 1 pts 1 pts 1 pts
 1 pts 1 pts 1 pts 1 pts 1 pts

Total GHI
/ 28

UV 3 : TAI (Valeur combativité)

Validé automatiquement si participation aux compétitions de l'année en cours (= note minimum 14)

Je suis capable de réaliser :

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

Total TAI
/ 20

UV 4 : BONUS :

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

Hygiène : ongles courts et propres

...../5 pts
...../15 pts

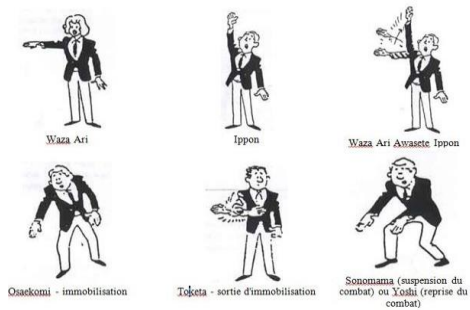
Total Bonus
/ 20



TOTAL / 106
RATTRAPAGE : En dessous de 53 points

FICHE de révision

Jigoro Kano	Fondateur du judo
Pays d'origine	Japon
Hajime	Commencer/ début du combat
Matte	Arrêter /Arrêt momentané du combat
Soremade	Fin du combat
Sonomama	Ne bouger plus, rester en position
Yoshi	Reprennez le combat
Shin	Valeur Morale
Ghi	Valeur technique
Tai	Valeur combativité



HON GESA GATAME

KATA GATAME

YOKO SHIO GATAME



KAMI SHIO GATAME



TATE SHIO GATAME

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude

Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

Je réponds à ces différentes situations d'étude par

J'équivale les attaques de Ukié
1 → Je redouble mes attaques quand Ukié esquivé
2 →
3 →

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude

Position supérieure
J'amène Ukié sur le dos pour l'immobiliser avec :

Position inférieure
Je reprends le partenaire entre mes jambes
Je me dégage de l'immobilisation

Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans