

Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :

**BLANCHE A JAUNE**

**Nagé-waza**

(technique de projection)

Je sais faire toutes ces techniques en uchikomi, en nage komi et en déplacement :

- 1) O SOTO GARI
- 2) TAI OTOSHI
- 3) IPPON SEOI NAGE
- 4) MOROTTE
- 5) O UCHI GARI
- 6) KO SOTO GARI
- 7) HIZA GURUMA
- 8) SASAE TSURI KOMI ASHI
- 9) UKI GOSHI

**Né-waza**

(technique au sol)

J'immobilise UKE avec :

- 1) TATE SHIHO GATAME
- 2) ONGESA GATAME
- 3) KAMI SHIHO GATAME
- 4) YUKO SHIHO GATAME
- 5) ET LEUR VARIANTE

JE CONNAIS 2 RETOURNEMENTS

QUAND UKE EST :

- 1) 4 PATTES
- 2) A GENOUX (TORI ASSIS)
- 3) SUR LE VENTRE

JE SAIS SORTIR D'IMMOBILISATION ET DEGAGER UNE JAMBE PRISE.

**CULTURE GENERAL :**

- 1) QUI EST LE PRESIDENT DE LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO ?
- 2) DONNEZ 3 CHAMPIONS DU MONDE FRANÇAIS :
- 3) QUI A AMENE LE JUDO EN FRANCE ?
- 4) DONNEZ LES 6 ELEMENTS POUR ETRE CEINTURE NOIRE

**ARBITRAGE ::**

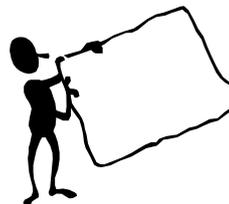
DONNEZ AU MOINS 10 MOTS D'ARBITRAGE :

**KATA :**

LE CEREMONIAL

**JE SAIS REMPLIR UNE POULE**

**DE 4 COMBATTANTS**



**BRISE CHUTE** (ukémi)

- AVANT D & G
- ARRIERE
- LATERALE D & G

**VOCABULAIRE**

JIGORO KANO

JUDO

TORI

UKE

SORE-MADE

OSAE-KOMI

TOKETA

JUDOGI

DOJO

RANDORI

GOSHI

ZAREI

MIGI-SHIZENTAI

HIDARI-SHIZENTAI

RITZUREI

KUSURE

HARA

Citer les valeurs morales du judo :

CITER LES COULEURS DE CEINTURES