

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 ::

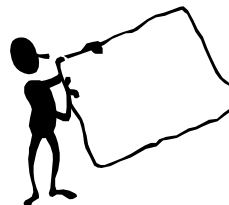
DONNEZ AU MOINS 10 MOTS D'ARBITRAGE :

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