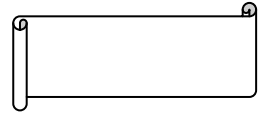


Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :



BLEUE A MARRON

Nagé-waza
(technique de projection)

EN Uchikomi et nage komi et en déplacement a DROITE et GAUCHE:

- 1) UKI OTOSHI
- 2) O GURUMA
- 3) O SOTO OTOSHI
- 4) TSUBAME GAESHI
- 5) UTSURI GOSHI
- 6) KO UCHI MAKIKOMI
- 7) HARAI TSURI KOMI ASHI
- 8) YOKO GURUMA
- 9) ET 15 TECHNIQUES NOMMEES
- LA JAUNE A LA BLEUE
- JE CONNAIS 2 ENCHAINEMENTS DE
- TECHNIQUE AV/AR ET 2 AR/AV
- JE CONNAIS 3 CONTRES

Né-waza
(technique au sol)

J'imobilise Uke sur :

ENCHAINER 6 IMMOS DIFFERENTES SANS LACHER CONTROLE

JE CONNAIS LES RETOURNEMENTS

ASSIS, VENTRE ou 4 PATTES:

- 1) SANKAKU
- 2) AVEC JUJI GATAME
- 3) UN ETRANGLEMENT

3 DEGAGEMENT DE JAMBE

- 1) JUJI GATAME
- 2) UDE GARAMI
- 3) UDE GATAME
- 4) WAKI GATAME
- 5) HADAKA JIME
- 6) KATA HA JIME
- 7) OKURI ERI JIME
- 8) JUJI JIME

4 LIAISON DEBOUT SOL :

CULTURE GENERAL :

- 1) QUI EST LE PRESIDENT DE LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO ?
- 2) QUI EST MAITRE KAWASHI?
- 3) DONNEZ L'EQUIPE DE France MASCULINE ET FEMININE :
- 4) QUELLES SONT LES DISCIPLINES ASSOCIEES ?
- 5) COMMENT ACCEDER EN 1ERE DIVISION ?
- 6) DONNEZ LES 6 ELEMENTS POUR ETRE CEINTURE NOIRE

ARBITRAGE EN PRATIQUE:

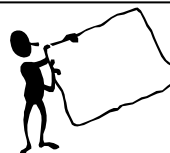
ARBITREZ UN COMBAT DE 3' DEBOUT SOL (ACTIONS, POINTS, GESTES & TEMPS D'IMMOBILISATION) :

NAGE NO KATA :

LES 3 1ERE SERIES

JE SAIS REMPLIR UN TABLEAU

DOUBLE REPECHAGE



BRISE CHUTE (ukémi)

- AVANT D & G (bloquée, relevée, obstacle)
- ARRIERE
- LATERALE D & G

VOCABULAIRE

- TE WAZA
- KOSHI WAZA
- MIGI SHIZENTAI
- KUSURE
- ASHI WAZA
- TOKUI-WAZA
- SUTEMI WAZA
- RITZUREI
- KODOKAN
- SHIAI
- SHIME WAZA
- KANSETSU WAZA
- UCHI KOMI
- KUMI-KATA
- SENSEI

Citer les valeurs morales du judo :

ARBITRAGE

3 FACONS DE DISQUALIFICATION

5 SORTES DE SHIDO