

Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :

**JAUNE A ORANGE**

**Nagé-waza**  
(technique de projection)

**Né-waza**  
(technique au sol)

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

- 1) HARAI GOSHI
- 2) ERI SEOI NAGE
- 3) ASHI GURUMA
- 4) O GOSHI
- 5) DE ASHI BARAI
- 6) ET LES 9 TECHNIQUES NOMMEES
- LA JAUNE

J'imobilise Uke sur :

- 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.

JE CONNAIS 1 CLE DE BRAS ET 1

ETRANGLEMENT :

CULTURE GENERAL :

- 1) QUI EST LE PRESIDENT DE LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO ?
- 2) QUI EST LE PRESIDENT DU COMITE DES VOSGES ?
- 3) DONNEZ 4 CHAMPIONS DU MONDE FRANÇAIS :
- 4) QUI A AMENE LE JUDO EN FRANCE ?
- 5) COMBIEN IL Y A DE LICENCIE EN France ?
- 6) DONNEZ LES 6 ELEMENTS POUR ETRE CEINTURE NOIRE

ARBITRAGE ::

DONNEZ AU MOINS 12 MOTS D'ARBITRAGE :

**BRISE CHUTE** (ukémi)

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

**VOCABULAIRE**

- JIGORO KANO
- KODOKAN
- SONOMAMA
- YOSHI
- ZAREI
- RITZUREI
- KUSURE
- MIGI-SHIZENTAI
- HIDARI-SHIZENTAI
- TAI-SABAKI
- KUMI-KATA
- RITZUREI
- HARA

Citer les valeurs morales du judo :

CITER LES COULEURS DE CEINTURES

KATA :

LE CEREMONIAL

JE SAIS REMPLIR UNE POULE

DE 5 COMBATTANTS

