

Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :

ORANGE A VERTE

Nagé-waza
(technique de projection)

Né-waza
(technique au sol)

EN Uchikomi, en nage komi et en déplacement :

- 1) UCHI MATA
- 2) TSURI KOMI GOSHI
- 3) TANI OTOSHI
- 4) OKURI ASHI BARAI
- 5) TOMOE NAGE
- 6) YUKO TOMOE NAGE
- 7) TE GURUMA
- 8) USHIRO-GOSHI
- 9) ET LES 15 TECHNIQUES NOMMEES
- LA JAUNE ET LA ORANGE
- JE CONNAIS 2 ENCHAINEMENTS DE
- TECHNIQUE

J'imobilise Uke sur :

LES 8 IMMOS DE BASES

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 2 CLES DE BRAS ET 2

ETRANGLEMENTS :

3 LIAISONS DEBOUT SOL

CULTURE GENERAL :

- 1) QUI EST LE PRESIDENT DE LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO ?
- 2) QUI EST LE PRESIDENT DE LA REGION GRAND EST ?
- 3) DONNEZ 3 CHAMPIONS OLYMPIQUES FRANÇAIS :
- 4) QUI A AMENE LE JUDO EN FRANCE ?
- 5) DONNEZ LES STRUCTURES D'ENTRAINEMENT EN FRANCE ?
- 6) DONNEZ LES 6 ELEMENTS POUR ETRE CEINTURE NOIRE

ARBITRAGE A L'ORAL ::

DONNEZ AU MOINS 12 MOTS D'ARBITRAGE (ACTIONS, POINTS, GESTES & TEMPS D'IMMOBILISATION) :

BRISE CHUTE (ukémi)

- AVANT D & G (relevée et bloquée)
- ARRIERE
- LATERALE D & G

VOCABULAIRE

- JU-JITSU
- UCHIKOMI
- YAKUSOKU-GEIKO
- KAKARI-GEIKO
- NAGE-KOMI
- TOKUI-WAZA
- SHIAI
- GO-NO-SEN
- BUSHIDO
- KATA
- SENSEI
- HARA
- JIGOTAI
- KUMI-KATA
- TAI-SABAKI

Citer les valeurs morales du judo :

ARBITRAGE

AVANTAGES

PENALITES

NAGE NO KATA :

LA 1ERE SERIE

JE SAIS REMPLIR 4 POULES ET

LES METTRE EN TABLEAU

