

Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :

VERTE A BLEUE

Nagé-waza
(technique de projection)

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

- 1) HANE GOSHI
- 2) KATA GURUMA
- 3) SODE TSURIKOMI GOSHI
- 4) KOSHI GURUMA
- 5) KO SOTO GAKE
- 6) SUMI GAESHI
- 7) HARAI/SOTO MAKIKOMI
- 8) URA NAGE
- 9) ET 15 TECHNIQUES NOMMEES

- LA JAUNE A LA VERTE
- 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 4 IMMOSS SANS LACHER
CONTROLE

JE CONNAIS 1 ETRANGLEMENT OU 1

CLE QUAND UKE EST :

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

JE SAIS 2 DEGAGEMENTS DE JAMBE
PRISE.

JE CONNAIS 3 CLES DE BRAS ET 3

ETRANGLEMENTS :

LIAISON DEBOUT SOL :

- 1 EN IMMO
- 1 EN ETRANGLEMENT
- 1 EN CLE

CULTURE GENERAL :

- 1) QUI EST LE PRESIDENT DE LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO ?
- 2) QUI EST LE PRESIDENT DU COMITE DES VOSGES?
- 3) DONNEZ 2 CHAMPIONNES OLYMPIQUES FRANÇAISES :
- 4) QUE VEUT DIRE FFJDA ?
- 5) DONNEZ LES STRUCTURES D'ENTRAINEMENT EN FRANCE ?
- 6) DONNEZ LES 6 ELEMENTS POUR ETRE CEINTURE NOIRE

ARBITRAGE EN PRATIQUE:

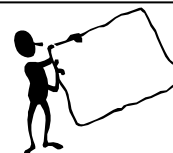
ARBITRER UN COMBAT DE 3' DEBOUT (ACTIONS, POINTS & GESTES)

NAGE NO KATA :

LES 2 1ERE SERIES

JE SAIS REMPLIR UN TABLEAU

DOUBLE REPECHAGE



BRISE CHUTE (ukémi)

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

VOCABULAIRE

- TE WAZA
- KOSHI WAZA
- YAKUSOKU-GEIKO
- KAKARI-GEIKO
- ASHI WAZA
- TOKUI-WAZA
- SUTEMI WAZA
- SEN-NO-SEN
- BUSHIDO
- KATA
- SHIME WAZA
- KANSETSU WAZA
- JIGOTAI
- KUMI-KATA
- TAI-SABAKI

Citer les valeurs morales du judo :

ARBITRAGE

- 3 FACONS DE DISQUALIFICATION

3 SORTES DE SHIDO