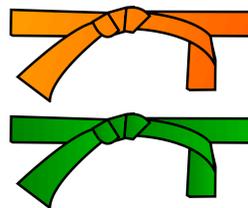


Passage de Grade : Adultes



| | |
|---------------------------------|--|
| <u>Candidat</u> | |
| <u>Ceinture actuelle</u> | |

| Épreuves | Acquis | En cours d'acquisition | Non Acquis |
|---|--------|------------------------|------------|
| Effectuer un salut correctement. (Debout et au sol) | | | |
| Exercices de mobilité : (Roulade avant, roulade arrière) | | | |
| Chutes : Arrière/Avant/Latérale | | | |
| <u>Ne-Waza</u> | | | |
| Effectuer 4 immobilisations. Donner le noms des immobilisations en japonais + Horloge | | | |
| <u>Qu'est-ce qu'un retournement ?</u> Effectuer au minimum 3 retournements en terminant par une immobilisation une clef ou un étranglement avec les noms. | | | |
| <u>Qu'est-ce qu'un renversement ?</u> Effectuer au minimum 2 renversements en terminant par une immobilisation une clef ou un étranglement. | | | |
| <u>Tachi-Waza</u> | | | |
| <u>Uchi-Komi + déplacement :</u> Effectuer 2 techniques debout sur l'arrière. Effectuer 2 techniques debout sur l'avant. Donner le nom des techniques | | | |
| <u>Qu'est-ce qu'un enchaînement ?</u> Démontrer un enchaînement. | | | |
| <u>Qu'est-ce qu'un redoublement d'attaque ?</u> Démontrer un redoublement d'attaque. | | | |
| Démontrer une séquence Kumi-Kata contre droitier. Démontrer une séquence Kumi-Kata contre gaucher. | | | |
| <u>Question arbitrage</u> | | | |
| Valeurs, gestes, séquence au sol etc.. | | | |
| <u>Code Moral</u> | | | |
| <u>Qu'est ce que le code morale du judo ?</u> Définir 4 mots du code moral et illustrer avec des exemples. | | | |