



PASSAGE DE GRADES SAISON

20...../20.....

NOM : GRADE PRESENTE : **JAUNE**

PRENOM : TOTAL :/100

UV 1 : TACHI WAZA : Techniques debout

CONSIGNES	NOTE
- Démonstration de 6 techniques de projections différentes (2 pts/technique)	/12

UV 2 : TACHI WAZA : Situations debout

CONSIGNES	NOTE
- Démontrer une technique quand Uke tire Tori (5 pts) - Démontrer une technique quand Uke pousse Tori (5 pts) - Démontrer une technique quand Uke se déplace du côté où je tiens la manche (5 pts) - Démontrer un redoublement d'attaque (5 pts)	/20

UV 3 : NE WAZA : Techniques sol

CONSIGNES	NOTE
- Démonstration de 3 techniques de contrôle différentes (2 pts/technique)	/6

UV 4 : NE WAZA : Situations au sol

CONSIGNES	NOTE
- Démontrer 3 retournements à 4 pattes de face (9 pts) - Démontrer 3 retournements à 4 pattes de côté (9 pts) - Démontrer 2 renversements Tori assis, Uke entre les jambes (6 pts) - Se dégager de deux immobilisations (6 pts)	/30

UV 5 : Liaisons Debout / Sol

CONSIGNES	NOTE
- Savoir contrôler Uke après l'avoir projeté pour l'empêcher de se mettre sur le ventre (5 pts) - Contrôler la chute de Uke après l'avoir projeté avec une technique arrière et l'immobiliser (5 pts)	/10

UV 6 : Environnement du Judo

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none">- Vocabulaire : Commencez, attendez, fin du combat, saluez, vêtement pour faire le judo, tapis de judo, salle de judo (2 pts)- Faire son nœud de ceinture (2 pts)- Chute arrière (3 pts)- Chute avant (3 pts)	/10

UV 7 : Kata

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none">- Démontrer la première technique de la première série du Nage No Kata	/12

TOTAL	/100	DECISION – GRADE :
COMMENTAIRE :		

Techniques demandées pour UV 1 : TACHI WAZA

HIZA GURUMA	MOROTE AVEC BARRAGE
SASAE TSURI KOMI ASHI	O SOTO GARI
TAI OTOSHI	KO SOTO GARI
UKI GOSHI	O UCHI GARI
KUBI NAGE	KO UCHI GARI

Techniques demandées pour UV 3 : NE WAZA

KAMI SHIO GATAME	YOKO SHIO GATAME
TATE SHIO GATAME	KUSURE GESA GATAME