

Nom :

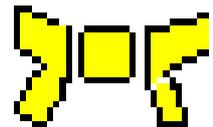
Prénom :

Ma Catégorie d'âge : Mini Poussins /Poussins/Benjamins
/Minimes /Cadets

Ma Ceinture :

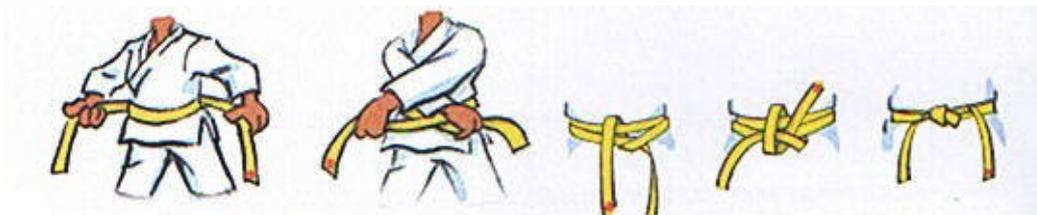
LIVRET DE PASSAGE DE GRADE

Mon Passage de Ceinture Jaune



U.V.1: ATTITUDE /6pts

- | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|
| 1. Je connais le code moral du judo : | oui | non |
| 2. Mon Judogi est correctement mis : | oui | non |
| 3. Je sais faire ma ceinture : | oui | non |



- | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|
| 4. Je sais saluer debout (ritsureï): | oui | non |
|--------------------------------------|-----|-----|



- | | | |
|------------------------------------|-----|-----|
| 5. Je sais saluer à genou (zareï): | oui | non |
|------------------------------------|-----|-----|



- | | | |
|--------------------------------|-----|-----|
| 6. Mon attitude est correcte : | oui | non |
|--------------------------------|-----|-----|

U.V.2: TECHNIQUE

1.NAGE WAZA /8pts

4 Techniques à démontrer dans la liste ci-dessous

2 au choix ET 2 choisies par le professeur

TAÏ OTOSHI
MOROTE SEOÏ NAGE
IPPON SEOÏ NAGE
O GOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI
HIZA GURUMA
O SOTO GARI
KO SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI

2.NE WAZA /4pts

2 immobilisations à démontrer dans la liste ci-dessous

1 au choix ET 1 choisie par le professeur

HON GESA GATAME
YOKO SHIHO GATAME
TATE SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME

1.RETOURNEMENTS ET SORTIES

D'IMMOBILISATIONS /8pts

a) Je sais sortir d'une immobilisation :



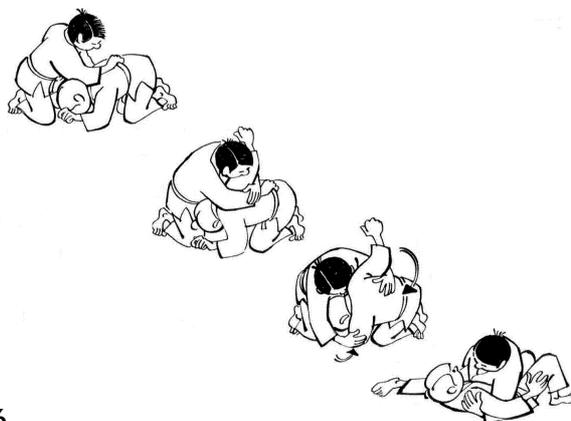
- En saisissant une jambe, en renversant UKE, ou en me mettant à plat ventre,...

b) Je connais différents retournements :

UKE --> En boule

TORI de face : coup de la montre

- Tori se place devant la tête d'Uke.
- Tori saisit en pronation la ceinture d'Uke dans le dos puis place l'autre bras sous le bras en vis à vis en passant à côté de l'oreille pour venir saisir son propre bras précédemment placé.
- Tori se déplace du côté du bras levé.
- Tori lâche la ceinture de uke et saisit le bras resté au sol.
- Tori effectue une rotation sur lui-même vers la tête de uke afin de faire retourner uke en

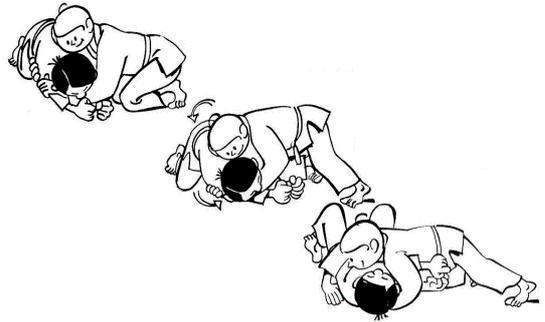


tirant le bras resté au sol pour terminer en Kuzure Gesa Gatame.

- de côté : bulldozer

Le petit Bulldozer

- Tori se place sur le côté d'uke
- Tori saisit au coude le bras opposée par un bras à l'intérieur et un bras à l'extérieur puis tire dessus à 45° vers la tête tout en réalisant la technique du "rouleau à pâtisserie".



Le grand bulldozer :

- Tori se place sur le côté d'uke
- Tori place sa gorge sur le dos d'uke puis en faisant corps avec l'adversaire, tori saisit au coude et au genou les membres opposées en passant par dessous, un bras à l'intérieur et/ou à l'extérieur puis tire dessus tout en poussant avec le buste.

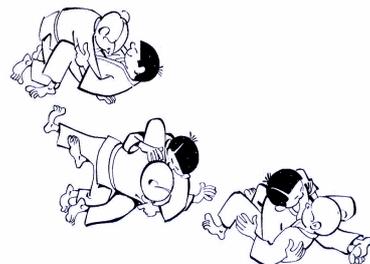
- à cheval : cheval

- Tori se place en position à cheval.
- Tori lève Uke en saisissant les revers et place ses pieds entre les jambes d'Uke. Tori bascule en faisant passer Uke au dessus de lui (omoplate/poitrine) en faisant levier sur Uke avec les bras et les jambes puis le propulse par dessus une jambe pour venir passer sur le ventre en Eri Kami Shiho Gatame.



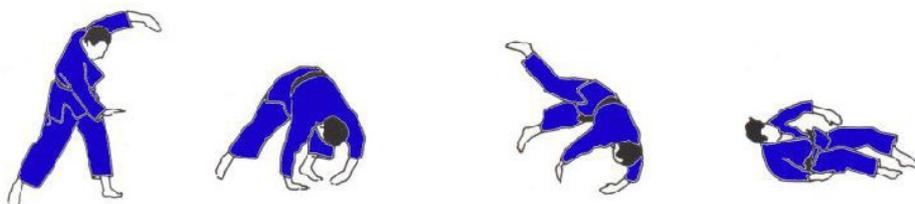
c) Je sais faire le renversement du crabe

Tori charge Uke sur sa poitrine en contrôlant les bras par dessus en l'embrassant puis le bascule en repassant par dessus en lui faisant la pieuvre aux deux jambes.



U.V.3 : DEMONSTRATION DES UKEMI /6pts

Mae Ukemi (Chute Avant)



Ushiro Ukemi (Chute arrière)



Yoko Ukemi (Chute latérale)



U.V.4 : PARTICIPATION TOURNOIS ET COMPETITIONS /3pts

J'ai participé à :

date

lieu

résultats

- 1.
- 2.
- 3.

U.V.5 : TERMES JAPONAIS /5pts

HADJIME : commencer
MATTE :arrêter
RE : saluer
SORE MADE : fin du combat
IPPON :victoire
WAZARI : presque victoire
YUKO : moyen avantage
HIKI WAKE : égalité
JIGORO KANO : fondateur du judo

Total provisoire Janvier : /40 pts

Signature des Parents en Janvier

Total définitif Mai : /40 pts

Signature des Parents en Mai

J'ai réussi ma ceinture **Blanche Jaune ou Jaune**