

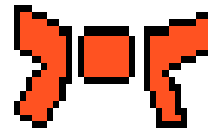
Nom :

Prénom :

Ma Catégorie d'âge : Benjamins /Minimes /Cadets

LIVRET DE PASSAGE DE GRADE

Mon Passage de Ceinture Orange



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

8 Techniques à démontrer dans la liste ci-dessous

4 au choix ET 4 choisies par le professeur

KUBI NAGE
TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
IPPON SEOI NAGE
ERI SEOI NAGE
UKI GOSHI
O GOSHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
HARAI GOSHI
UCHI MATA
SASAE TSURI KOMI ASHI
HIZA GURUMA
OKURI ASHI BARAI
DE ASHI BARAI
O SOTO GARI
KO SOTO GARI
O UCHI GARI

2.NE WAZA /4pts

4 immobilisations à démontrer dans la liste ci-dessous

2 au choix ET 2 choisies par le professeur

HON GESA GATAME
KUZURE GESA GATAME
YOKO SHIHO GATAME
TATE SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME
USHIRO GESA GATAME

3. RETOURNEMENTS ET SORTIES

D'IMMOBILISATIONS /8pts

a) Je connais 4 Sorties d'immobilisations différentes :

- En saisissant une jambe, en renversant, plat ventre,...

b) Je sais dégager ma jambe sans lâcher l'immobilisation

c) Je connais différents retournements :

UKE --> En boule

TORI de face : (ex:coup de la montre)

- de côté : (ex:bulldozer)
- à cheval : (ex:cheval)

U.V.3 : DEMONSTRATION TECHNIQUE DE MON TOKUI WAZA (Exposé à 3) /8pts

- Je choisie ma technique préférée : _____
- Démonstration dans différents déplacements
- liaison debout-sol
- Enchaînement sur blocage et esquive d'UKE
- Contre attaque (uke attaque en premier)

U.V.4 : PARTICIPATION TOURNOIS ET COMPETITIONS /6pts

J'ai participé à :

- | date | lieu | résultats |
|------|------|-----------|
| - 1. | | |
| - 2. | | |
| - 3. | | |

U.V.5 : ARBITRAGE ET CS /5pts

Niveau club : tenue de table ou arbitrage dans un tournoi de club

Niveau Départemental : Participation au stage CS ou arbitre

U.V.6 : TERMES JAPONAIS /5pts

HIKI WAKE : égalité
RANDORI : combat
OSAEKOMI : début d'immobilisation
TOKETA : fin d'immobilisation
HANTEI : levée de drapeaux
SONOMAMA : ne plus bouger
YOCHI : reprendre immobilisation
SEOI : EPAULE
OKURI : LES DEUX
BARAI : BALAYAGE
GARI : FAUCHAGE
ASHI : JAMBE
HARAI (BARAI)
GOSHI : HANCHE

U.V.: BONUS / + 4pts

1. Aide lors de 3 cours des petits
2. Aide des petits lors d'un tournoi
3. Aide aux passages de grades des petits
4. Aide à l'organisation d'une animation du club

Total provisoire Janvier : /50 pts

Signature des Parents en Janvier

Total définitif Mai : /50 pts

Signature des Parents en Mai

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

J'ai réussi ma ceinture **Orange**