

BLANCHE 2 LISERES

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- Travail à deux en déplacement (Uke avance, Tori avance)
- + 1 point bonus

LES CHUTES

/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière :



Chute avant droite / gauche en position quadrupédique et intermédiaire :



Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA



Sesaé-tsuri
keri-uchi



Hiza-guruma



Uki-goshi



O-goshi



Kubi-nage

NE-WAZA



«Sauter de haies»
Harae-tate



«Le casque»
Kami-shiho-guruma

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que veut dire «Dojo»?
- 2 - Comment appelle-t-on celui qui pratique du Judo?
- 3 - Que signifie Judo ?
- 4 - Comment s'appelle ton professeur de Judo ?
- 5 - Qu'est-ce-qu'une Jupe de kimono?

Salle de Judo
Un judoka, une judokate
La voie de la souplesse
Jean-Luc, Malik, Marc, Gregory, Olivier, David
C'est la partie de la veste se trouvant en dessous de la ceinture