

JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE ORANGE

Travail technique : / 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement latéral et rotation)



Koshi-guruma



Ashi-guruma



Haraï-goshi



Okuri-ashi-baraï

NE-WAZA



Dégagement de jambe



Variantes des immobilisations Enchainement des immobilisations



Retournement à cheval

/ 4 points

VOCABULAIRE

- 1 Quelles sont les valeurs d'arbitrage?
- 2 Quelles sont les pénalités ?
- 3 Comment appelle-t-on celui qui fait une action?
- 4 Comment appelle-t-on celui qui chute?

Waza-ari, Ippon Shido, Hansoku-make Tori

Uke

Résultat : /20