

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

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

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- J'enchaîne les techniques avant/arrière
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Perfectionnement des techniques
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Combat debout et au sol

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :

