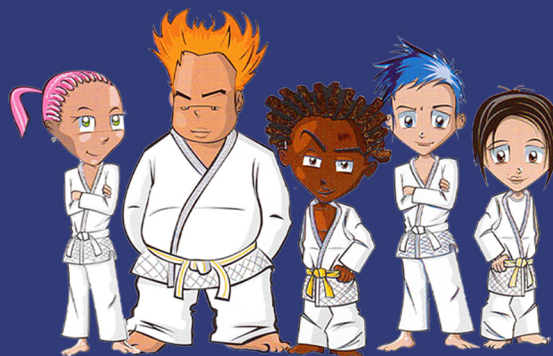


JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)

Je sais m'adapter et trouver la solution lorsque :

- Uke esquive
- Uke bloque

Je sais changer de direction suite à une esquive :

- Avant-arrière / arrière-avant

NE-WAZA



Ushiro-gesa-gatame



Je sais retourner Uke quand il est en position quadrupédique



Je sais riposter quand je suis en position quadrupédique

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie UKEMI ?
- 2 - Comment s'appelle la prise de garde au judo ?
- 3 - De quelle couleur est la ceinture d'un 6ème dan ?
- 4 - Le KAGAMI BIRAKI c'est quoi ?

Une chute

Le kumi kata

Blanche-rouge

La cérémonie annuelle des vœux dans le monde du judo

Résultat : /20