

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE 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
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :

