

Nom :

Prénom :

Ma Catégorie d'âge : Benjamins /Minimes /Cadets

Ma Ceinture :

# LIVRET DE PASSAGE DE GRADE

Mon Passage de Ceinture Verte



## U.V.1: ATTITUDE /6pts

- |    |                                    |     |     |
|----|------------------------------------|-----|-----|
| 1. | Je connais le code moral du judo : | oui | non |
| 2. | Mon Judogi est correctement mis :  | oui | non |
| 3. | Je sais faire ma ceinture :        | oui | non |
| 4. | Je sais saluer debout (ritsureï):  | oui | non |
| 5. | Je sais saluer à genou (zareï):    | oui | non |
| 6. | Mon attitude est correcte :        | oui | non |

## U.V.2: TECHNIQUE

### 1.NAGE WAZA /8pts

8 Techniques imposées à démontrer dans la liste ci-dessous

KUBI NAGE
TAÏ OTOSHI
MOROTE SEOÏ NAGE
IPPON SEOÏ NAGE
ERI SEOI NAGE
UKI GOSHI
O GOSHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
TSURI KOMI GOSHI
HARAI GOSHI
UCHI MATA
SASAE TSURI KOMI ASHI
HIZA GURUMA
OKURI ASHI BARAI
DE ASHI BARAI
TANI OTOSHI
TOMOE NAGE
TE GURUMA
USHIRO GOSHI
O SOTO GARI
KO SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI

### 2.NE WAZA /4pts

4 immobilisations imposées à démontrer dans la liste ci-dessous

HON GESA GATAME
KUZURE GESA GATAME
YOKO SHIHO GATAME
TATE SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME
USHIRO GESA GATAME
KATA GATAME

### **3. RETOURNEMENTS ET SORTIES** **D'IMMOBILISATIONS** /8pts

- a) Je connais 4 Sorties d'immobilisations différentes :
- En saisissant une jambe, en renversant, plat ventre,...
- b) Je sais dégager ma jambe sans lâcher l'immobilisation
- c) Je connais différents retournements :
- UKE --> En boule et à plat ventre
- TORI de face : (ex: coup de la montre)
- de côté : (ex:bulldozer)
  - à cheval : (ex:cheval)
- d) Je sais faire le double verrouillage

### **U.V.3 : DEMONSTRATION TECHNIQUE** **1)DE MON TOKUI WAZA DEBOUT (Exposé à 2)** /9pts

- Je choisis ma technique préférée : \_\_\_\_\_
- Démonstration dans différents déplacements
- Esquive
- redoubler mon attaque
- confusion
- liaison debout-sol
- Enchaînement sur blocage et esquive d'UKE
- Contre attaque (uke attaque en premier)

### **2)DE MON TOKUI WAZA AU SOL (Exposé à 2)** /9pts

- Je choisis ma technique préférée : \_\_\_\_\_
- Démonstration dans différents axes
- liaison debout-sol
- Tori est dessous et contre-attaque

### **U.V.4 : PARTICIPATION TOURNOIS ET** **COMPETITIONS** /6pts

J'ai participé à :

- | date | lieu | résultats |
|------|------|-----------|
| - 1. |      |           |
| - 2. |      |           |
| - 3. |      |           |

## U.V.5 : ARBITRAGE ET CS /5pts

Niveau club : tenue de table ou arbitrage dans un tournoi de club

Niveau Départemental : Participation au stage CS ou arbitre

## U.V.6 : TERMES JAPONAIS /5pts

SEOI : EPAULE
OKURI : LES DEUX
BARAI : BALAYAGE
GARI : FAUCHAGE
ASHI : JAMBE
GOSHI : HANCHE
GURUMA : ROUE OU ENROULEMENT
TSURI KOMI : TIRER EN PECHANT
SUTEMI : SACRIFICE

## U.V.: BONUS /+ 4pts

- 1.Echauffement et aide lors de 3 cours des petits
- 2.Encadrement des petits lors d'un tournoi
- 3.Aide aux passages de grades des petits
- 4.Aide à l'organisation d'une animation du club

Total provisoire Janvier : /60 pts

Signature des Parents en Janvier

Total définitif Mai : /60 pts

Signature des Parents en Mai

J'ai réussi ma ceinture **Orange Verte**

ou

J'ai réussi ma ceinture **Verte**