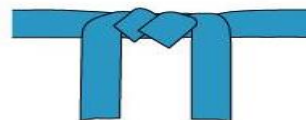


Nom :

Prénom



## Passage de Grade Ceinture Bleue



| Chute   |              |              |
|---------|--------------|--------------|
| Arrière | Avant Droite | Avant Gauche |

| Tachi Waza (technique debout)            |                   |                       |                       |
|--|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ashi Waza (techniques de jambe) :        |                   |                       |                       |
| Osoto Otoshi                             | Osoto Gari        | Osoto Guruma          | Ko Uchi Gari          |
| O Uchi Gari                              | Hiza Guruma       | Sasae Tsuru Komi Ashi | Kosoto De Ashi Barai  |
| Koshi Waza (techniques de hanche) :      |                   |                       |                       |
| Uki Goshi                                | O Goshi           | Kubi Nage             | Koshi Guruma          |
| Harai Goshi                              |                   | Uchi Mata             | Sode Tsuru Komi Goshi |
| Te Waza (techniques de bras et épaule) : |                   |                       |                       |
| Ippon Seoi Nage                          | Ippon Coté Revers | Morote Seoi Nage      | Tai Otoshi            |
| Sutemi (techniques de sacrifice) :       |                   |                       |                       |
| Sumi Gaeshi                              |                   | Tomoe Nage            |                       |

| Enchaînement Debout à partir de : |             |                 |               |
|-----------------------------------|-------------|-----------------|---------------|
| Ko Uchi Gari                      | O Uchi Gari | Ippon Seoi Nage | De Ashi Barai |

| Contre Prise : |          |                |
|----------------|----------|----------------|
| Contre Osoto   | Ura Nage | Tsubame Gaeshi |

| Liaison Debout Sol (à partir de la technique debout de son choix) |                       |                    |
|---|-----------------------|--------------------|
| On Gesa Gatame  | 2 x Uke sur le ventre | 2 x Uke à 4 pattes |
| Un Etranglement   |                       | Une Clef de Bras   |

| Ne Waza (travail au sol)                     |                      |                  |                  |
|--|----------------------|------------------|------------------|
| On Gesa Gatame                               | Yoko Shio Gatame     | Tate Shio Gatame | Kami Shio Gatame |
| Défense en prenant la jambe et sur le ventre |                      | Sankaku          | Juji Gatame      |
| Makura Gesa Gatame                           | Etranglement Roulade | Hadaka Jime      | Sortie de Jambe  |

| Vocabulaire           |       |                              |        |        |                                    |                    |
|-----------------------|-------|------------------------------|--------|--------|------------------------------------|--------------------|
| Hajime                | Matte | Rei                          | Tatami | Kimono | Un Champion de Judo                | D'où vient le Judo |
| Qui est Jigoro Kano ? |       | Pourquoi la ceinture rouge ? |        |        | Quand est ce que je suis repêché ? |                    |

| Arbitrage   |       |           |              |
|---|-------|-----------|--------------|
| Waza Ari  | Ippon | Osae Komi | Toketa       |
| Tout sur les Shido (combien et pourquoi je peux en prendre) |       |           | Hansoku Make |

| Katas                    |
|--------------------------|
| 2 Séries du Nage No Kata |

| Code Moral   |            |              |                    |
|--------------|------------|--------------|--------------------|
| La Politesse | Le Courage | La Sincérité | L'Honneur          |
| La Modestie  | Le Respect | L'amitié     | Le Contrôle de Soi |