

Waza-ari

Ippon

JE CONNAIS LES REGLES DE COMBAT OFFICIEL UTILISEES EN BENJAMIN ET MINIME

JE CONNAIS : 1. LES CATEGORIES D'AGES 2. LES TEMPS DE COMBAT DES DIFFERENTES CATEGORIES D'AGES 3. LES CATEGORIES DE POIDS BENJAMINS-MINIMES



Waza-Ari-Awasété-Ippon



Osaékomi

Tokéta

Sonomama (arrêt du combat en gardant la position des combattants)

Yoshi (reprise du combat après Sonomama)

Shido (pénalité) Hansuku-maké (disqualification)

ARBITRAGE : JE SUIS CAPABLE D'ULISER MES CONNAISSANCES EN ARBITRAGE POUR ARBITRE DES COMBATS MINI POUSSINS ET POUSSINS.

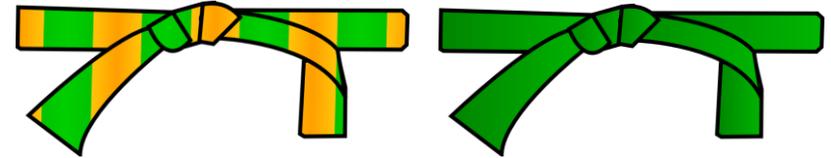
UNITE DE VALEUR	CONNAISSANCES SAVOIRS	
UV 1	KATA SERIE 1 DU NAGE NO KATA	😊 😐 😞
UV 2	TECHNIQUE JUDO	😊 😐 😞
UV 3	CHUTE EFFICACITE COMBAT	😊 😐 😞
UV 4	ENGAGEMENT PERSONNEL ASSIDUITE - PARTICIPATION EFFORT – TRAVAIL - ATTITUDE	😊 😐 😞

Nom :

Prénom :

Grade actuel :

FICHE DE GRADE



JE CONNAIS MON PROGRAMME

J'AI AU MOINS 11 ANS



Oui



En cours !

JE SUIS VALIDE CEINTURE ORANGE-VERTE

JE MAITRISE MON PROGRAMME

J'AI AU MOINS 12 ANS



Oui



En cours !

J'OBTIENS LA CEINTURE VERTE



Mon travail manque de connaissance ! Je finirai mon grade de ceinture VERTE entre septembre et décembre.

Mes connaissances doivent être confortées sur:

-
-

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE A ORANGE A SAVOIR

UV 2	NAGE WAZA				NE WAZA
	KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA	OSAE KOMI WAZA
CEINTURE JAUNE	O-GOSHI KUBI-NAGE HARAI-GOSHI UKI-GOSHI	TAI-OTOSHI IPPON-SEOI-NAGE ERI-SEOI-NAGE MOROTE-SEOI-NAGE	O-SOTO-GARI O-UCHI-GARI KO-SOTO-GAKE HIZA-GURUMA KO-SOTO-GARI KO-UCHI-GARI		TATE-SHIHO-GATAME YOKO-SHIHO-GATAME KAMI-SHIHO GATAME HON-GESA-GATAME KUZURE-GESA-GATAME KATA-GATAME USHIRO-KESA-GATAME
CEINTURE ORANGE					

PARTICIPATION
J'ai participé régulièrement
aux cours et j'ai fait au
moins une compétition !

PROGRAMME DE LA CEINTURE VERTE

KUMI KATA
JE SAIS SAISIR EN
PREMIER ET ATTAQUER !
JE SAIS DEFENDRE LA
SAISIE DE UKE

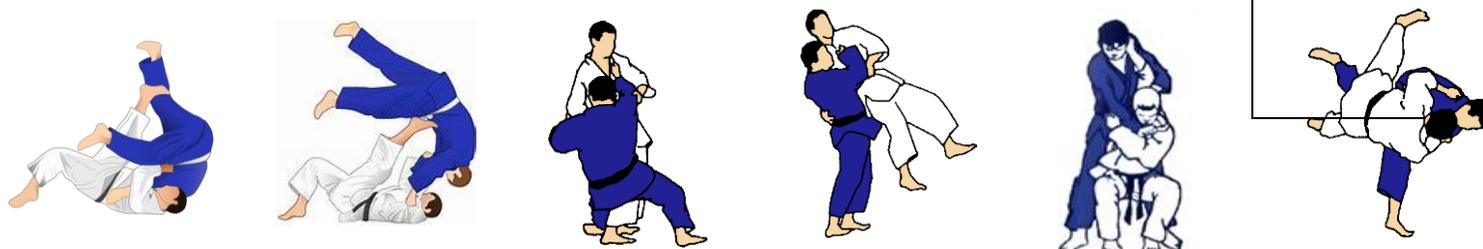
JE SAIS EFFECTUER :

- UCHI KOMI STATIQUE
- UCHI KOMI EN DEPLACEMENT
- NAGE KOMI STATIQUE
- NAGE KOMI EN DEPLACEMENT

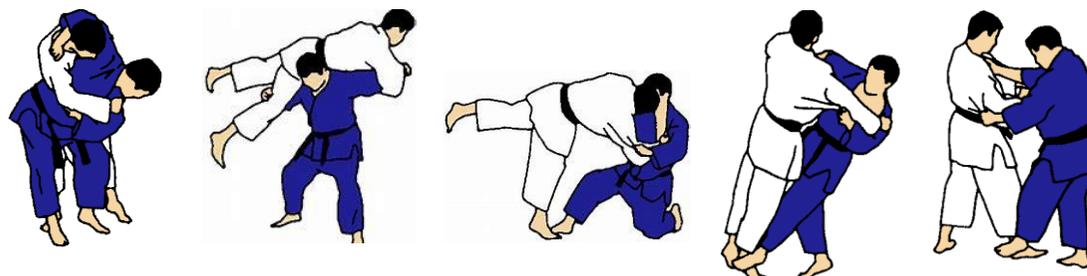
JE SAIS ATTAQUER :

- EN ACTION DIRECTE
- REDOUBLER MES ATTAQUES
- EFFECTUER DES ENCHAINEMENTS
- **J'AI UN TOKUI WAZA !!!**

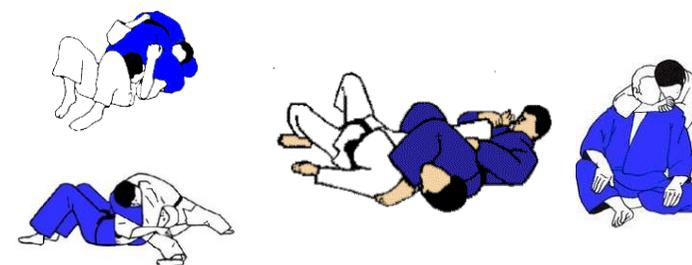
ARBITRAGE	JU JITSU	SELF DEFENSE
SHIDO REGLES COMBAT DES BENJAMINS TEMPS DE COMBAT DEBUTER L'ARBITRAGE	OI -TSUKI MAE-GERI JODAN-AGE-TSUKI GYAKU-TSUKI TETSUI-OROSHI YOKO-GERI	SAVOIR UTILISER SES CONNAISSANCES JUDO ET JU JITSU POUR SE DEFENDRE
	MAWASHI-GERI URA-UCHI TEKUBI-OSAE	



SUMI GAESHI TOMOE NAGE TANI OTOSHI USHIRO GOSHI TSURI KOMI GOSHI UCHI MATA

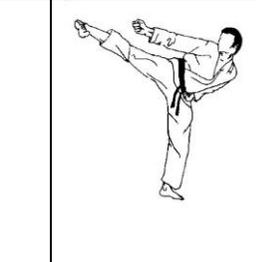
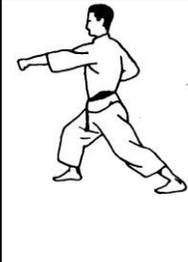
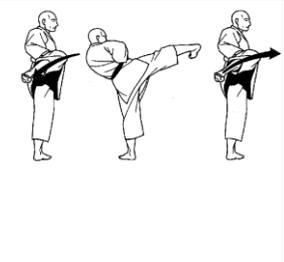


DE ASHI
BARAI EN
CONTRE
ATTAQUE
DE DE ASHI
BARAI



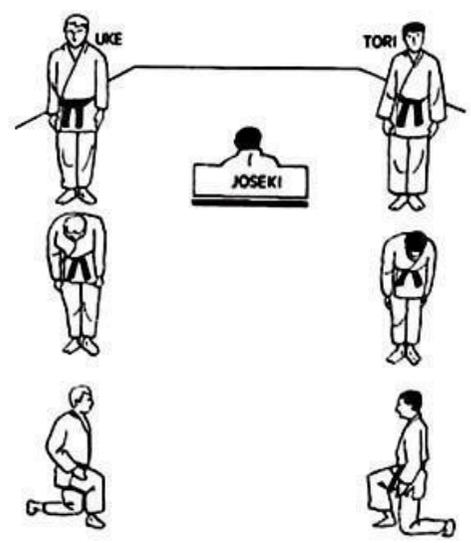
KOSHI GURUMA	KATA GURUMA	UKI OTOSHI	OKURI ASHI BARAI (2 pieds)	DE ASHI BARAI (1 pied)	TSUBAME GAESHI	MAKURA GESA GATAME KUZURE KAMI SHIHO GATAME	JUJI KATAME	HADAKA JIME
NAGE WAZA						NE WAZA		

JU JITSU

								
OI-TSUKI	MAE-GERI	JODAN-AGE-UKE	YOKO-GERI	TETSUI-OROSHI	GYAKU-TSUKI	MAWASHI-GERI	URA-UCHI	TEKUBI-OSAE

SALUT ET OUVERTURE !

UKE ET TORI SALUENT LE JOSEKI (jury)
ET SE SALUENT A 6 M.
ILS OUVRONT DU PIED GAUCHE LE
KATA POUR SE TROUVER A 4 M.
TORI EST A DROITE – UKE A GAUCHE



UNE BELLE
ATTITUDE EST
PRIMORDIALE
POUR DEBUTER LE
KATA DEVANT UN
JURY !

NAGE NO KATA

1ERE SERIE – TE WAZA

UKI
OTOSHI



IPPON
SEOI
NAGE



KATA
GURUMA

