



Dossier de Passage de grade



Nom :

Prénom :

Grade Demandé:

La bonne attitude	
NV1	J'ai une tenue appropriée à la pratique du judo Je salue le tapis quand je monte dessus Je sais faire le rituel du salut correctement Je sais bien me comporter avec mes partenaires Je sais écouter le professeur Je respecte le code moral du judo

Les Chutes

Avant (G/D)

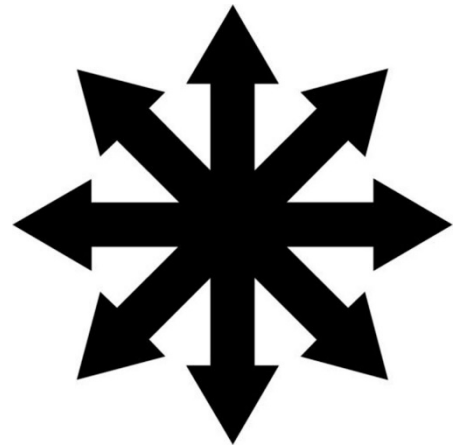


Arrière

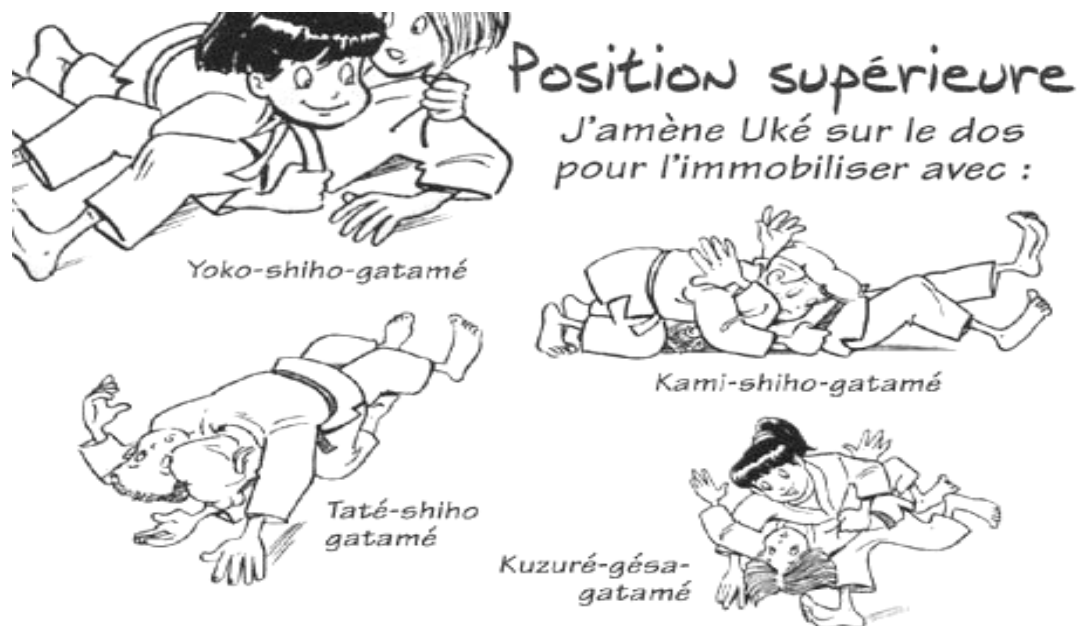


Nage-waza

Les déplacements/ déséquilibre	
NV 1	Je sais me déplacer avec mon partenaire dans toutes les directions
NV 2	Je sais réagir en fonction du déplacement
NV 3	Je sais construire un plan technique d'action-réaction tout en contrôlant mon partenaire



Ne-waza



Position supérieur	
NV1	mettre en place une immobilisation faire une liaison debout-sol faire au moins 2 retournements
NV2	réagir face à la défense de uke sortir ma jambe afin de reprendre une immobilisation changer de position afin de renforcer mon immobilisation
NV3	construire un système d'attaque en fonctions des réactions de uke maîtriser plusieurs retournements/renversements développer logiquement mes points de contrôle en fonction de la défense

Position inférieur	
NV1	Sortir d'une immobilisation Me défendre dans plusieurs positions
NV2	Retourner et immobiliser tori Travailler un renversement Travailler sur l'accrochage de la jambe
NV3	construire un système d'attaque en fonctions des réactions de tori maîtriser plusieurs retournements/renversements développer logiquement mes points de contrôle en fonction de l'attaque

Point vocabulaire	
NV 1	<p>Judo : voie de la souplesse Judogi : tenue de judo Hajime : commencez Matte : arrêt Sore-Made : fin de combat Toketa : sortie d'immobilisation Rei : saluer Tori : celui qui attaque Uke : celui qui subit l'attaque Ippon : « 10 » au tableau d'affichage, synonyme de victoire Waza-Ari : « 1 » au tableau d'affichage, avantage fort Waza-ari-awazate-ippou : combinaison de 2 Waza-ari, synonyme de Ippon Kinza : action forte mais qui n'aboutit pas à un résultat Osae-komi : début d'immobilisation Toketa : fin d'immobilisation Shido : faute Hansoku-make : disqualification</p>
NV 2	<p>Nage Komi : répétition de chute Randori : exercice libre Shiai : compétition Uchi Komi : répétition de mouvements Yaku Suku Geiko : travailler souple, sans résistance Do : voie Ju : souplesse Ko : petit Kuzure : variante O : grand Okuri : les deux Sutemi : sacrifice Waza : technique</p>
NV 3	<p>Ashi : la jambe Eri : le revers Goshi : la hanche Hara : le ventre Hidari : gauche Hiza : le genou Kata : l'épaule Kubi : le cou Migi : droite Morote : à deux mains Ne : au sol Seoi : dos Sode : manche Tachi : debout Te : la main, le bras</p> <p>Gesa : en travers Guruma : roue autour Juji : croix Kami : au-dessus Mae : face Shio : 4 coins Soto : extérieur Uchi : intérieur Ura : opposé Ushiro : derrière Yoko : côté</p> <p>Barai : balayer De : avancer Gaeshi : contre-attaquer Gake : accrocher Gari : faucher Gatame : contrôler Hane : percuter Kansetsu : luxer Maki : enrouler Nage : projeter Osae : immobiliser Otoshi : tomber Sabaki : esquiver, tourner Tsuri : pêcher Shime : étrangler Uki : flotter Utsuri : déplacer</p>

Remarque :

Signature professeur :