

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 1 LISERE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

#### TACHI-WAZA



O-soto-gari



Ko-soto-gari



Tai-otoshi

#### NE-WAZA



«LE CHEVAL»  
Tate-shiho-gatame



«LA CROIX»  
Yoko-shiho-gatame

#### VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Parles-tu Japonais ? : Commencer / Arrêter / Saluer
- 2 - Qui a inventé le judo ? De quel pays vient-il ?
- 3 - Comment s'appelle la tenue de Judo ?
- 4 - Comment s'appelle le tapis de Judo ?
- 5 - Donne une valeur du code moral

Hajime / Matte / Re  
Maitre Jigoro KANO / Le JAPON  
Le Judogi / le Kimono  
Le tatami  
Politesse, Amitié, Sincérité, Honneur,  
Courage, Modestie,

Résultat : /20