

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE ORANGE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement latéral et rotation)



Koshi-guruma



Ashi-guruma



Harai-goshi



Okuri-ashi-barai

NE-WAZA



Dégagement de jambe



Variantes des immobilisations
Enchaînement des immobilisations



Retournement à cheval

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quelles sont les valeurs d'arbitrage ?
- 2 - Quelles sont les pénalités ?
- 3 - Comment appelle-t-on celui qui fait une action ?
- 4 - Comment appelle-t-on celui qui chute ?

Waza-ari, Ippon
Shido, Hansoku-make
Tori
Uke

Résultat : /20