

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE BLEUE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Soto-maki-komi



Hane-goshi



Harai-tsuri-komi-ashi



Morote-gari

NE-WAZA

Renversement suivant différentes positions d'Uke :

- Quadrupédique
- Sur le dos
- A plat ventre
- Entre les jambes de Tori

+ Programme individualisé comportant un enchaînement de techniques

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie UCHI-KOMI, NAGE-KOMI ?
- 2 - Qu'est-ce-qu'un TOKUI-WAZA ?
- 3 - Quels sont les temps d'immobilisation ?
- 4 - Que signifie NE-WAZA ?
- 5 - Quels sont les gestes d'arbitrage annonçant YOSHI et SONOMAMA ?

Travail de répétition , travail de projection
Une technique préférée
10-19 sec Waza-ari, 20 sec Ippon
Travail/Technique au sol

Voir vidéo 

Résultat : /20