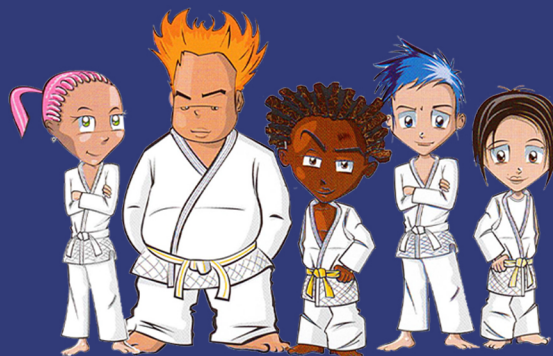


# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### VERTE

**Travail technique :**

**/ 5 points**

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

#### TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



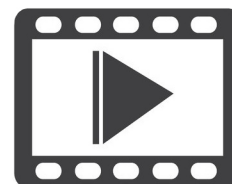
Te-guruma



Ushiro-goshi



Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage

#### NE-WAZA



Je sais renverser mon partenaire quand il est entre mes jambes



Je sais retourner mon partenaire quand il est à plat ventre

#### TRAVAIL LIBRE :

- Je maîtrise l'ensemble des immobilisations et les variantes
- Je sais sortir d'une immobilisation
- Je sais retourner mon partenaire
- Je sais renverser mon partenaire

#### VOCABULAIRE

**/ 4 points**

- 1 - En arbitrage quel mot annonce une disqualification ?
- 2 - Au bout de combien de pénalités est-on disqualifié ?
- 3 - Quel mot annonce l'arrêt et la reprise de l'immobilisation ?
- 4 - Quel geste annonce la non combativité ?
- 5 - Quel nom porte le geste annonçant le vainqueur ?
- 6 - Comment s'appelle le président de la FFJDA ?

**Hansoku-make**

**Trois**

**Sonomama (arrêt) et Yoshi (reprise)**

**voir vidéo** 

**Kashi**

**Jean Luc ROUGE**

**Résultat : /20**