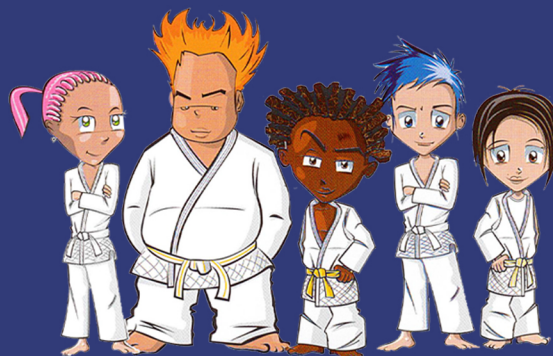


JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Kata-guruma



Kuchiki-taoshi



Kibisu-gaeshi



Utsuri-goshi



Ura-nage

NE-WAZA



Sankaku-jime



- Renversement suivant différentes positions d'Uke
- Programme individualisé



Yoko-guruma



Sumi-gaeshi

- Motricité au sol

VOCABULAIRE

/ 4 points

Principe du Judo KUZUSHI TSUKURI KAKE :

- KUZUSHI représente le déséquilibre créé chez l'adversaire
- TSUKURI adopter une posture adéquate
- KAKE représente l'exécution de la technique, l'action menant à la chute

C'est un principe pédagogique pour prendre conscience de tout ce qui entoure la technique

Résultat : /20