

Passage de Grade

2^{ème} kyu - Ceinture Bleue

Nom et prénom :, année de naissance :

• Nage-waza (techniques de projection) :

Chuter vers l'arrière (ushiro-ukemi) sur le côté (yoko-ukemi) et vers l'avant (mae-ukemi).

Les techniques suivantes en déplacement :

- Morote à genoux
- Uchi-mata-gaeshi (et sukashi)
- Hane-goshi
- Sode-tsuru-komi-goshi
- Harai-tsuru-komi-ashi
- Tsubame-gaeshi
- Sumi-gaeshi

Enchaîner après une première attaque (montrer 3 enchaînements après une attaque de main, hanche et jambe).

Montrer 3 moyens de bloquer (hara, esquive et surpassement) avec possibilité de contrer uke.

Enchaîner au sol après une technique de projection.

Nage-komi de 20 techniques différentes.

• Ne-waza (techniques au sol) :

Les techniques suivantes en variant la position de uke :

- Juji-gatame et deux techniques s'y rapportant
- Ude-garami et deux techniques s'y rapportant
- Okuri-eri-jime et deux techniques s'y rapportant

Montrer 4 retournements différents (1 face à uke, 1 de côté, 1 à cheval et 1 à plat ventre).

Montrer 2 renversements (tori assis, uke entre ses jambes).

Dégager ma jambe quand elle est prise par uke.

Enchaîner en Sankaku-jime quand uke est en boule.

• Divers :

Participer aux compétitions ou aux stages divers.

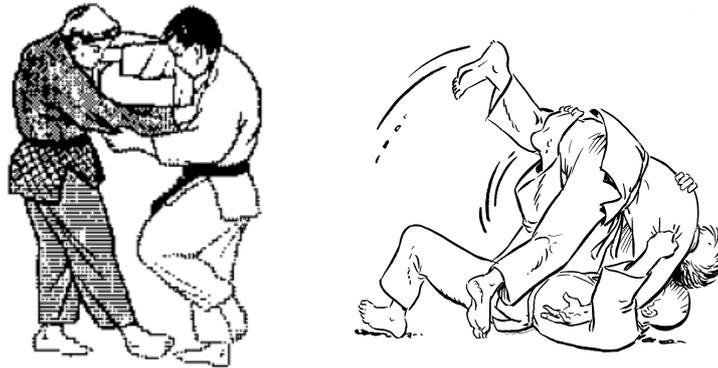
Etre capable d'arbitrer un randori de judo en étant autonome et en sachant expliquer ses décisions.

Citer le code moral du judo et l'appliquer pendant les cours.



Entraide et prospérité mutuelle !

Nage-Waza (Techniques de projection)



Ne-Waza (Techniques au sol)



Retrouver cette fiche sur le site de la section : <http://s2m2j.free.fr>

Divers



Pour aller plus loin : hajime - <http://matkano.free.fr>