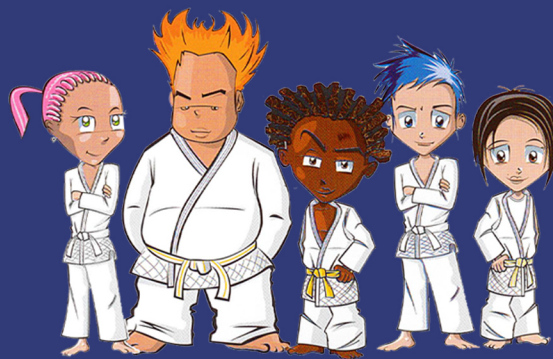


JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE VERTE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Uchi-mata



Tani-otoshi

NE-WAZA



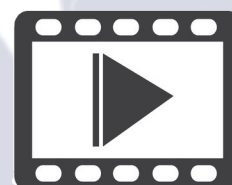
Je sais défendre : ciseaux, plat ventre, ponter



Reprise d'initiative entre les jambes du partenaire



Ushiro-gesa-gatame



Enchaînement des immobilisations
Variantes des immobilisations

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie l'acronyme FFJDA ?
- 2 - Que dois-je prendre pour aller en compétition ?
- 3 - Que dois-je faire une fois à la salle de compétition ?

Fédération française de judo ju jitsu et disciplines associées
Passeport, kimono, ceinture rouge, eau, collation
Retrouver ton professeur, aller à la pesée, s'échauffer, participer à la compétition

Résultat : /20