

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA



Eri-otoshi



Ko-soto-gake

NE-WAZA



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Renversement partenaire
entre les jambes



Retournement de face

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quel mot utilise-t-on pour arrêter le combat ?
- 2 - Que signifie «kubi» en japonais ?
- 3 - Que signifie «0» en japonais ?
- 4 - Que signifie «KO» en japonais ?
- 5 - Quel mot utilise-t-on pour annoncer un début d'immobilisation ?

Matte
Le Cou
Grand
Petit

Osaekomi

Résultat : /20