

## KATA :

- CONNAITRE LA 1<sup>ÈRE</sup> SÉRIE DU NAGE NO KATA EN TANT QUE TORI & UKE

# NAGE NO KATA

## *1ere Série Te Waza*

Uki Otoshi



Ippon  
seoi nage



Kata guruma



## MON PASSAGE DE CEINTURE

ORANGE-VERTE / VERTE

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

PARTICIPATION AU CHALLENGE  
ANTOINE GIALLURACHIS

## ATTITUDE JUDO :

- JE DOIS CONNAITRE UN PEU L'HISTOIRE DU JUDO:
  - JIGORO KANO
  - KAWAISHI
  - AWAZU
  - QUELQUES CHAMPIONS FRANÇAIS

- JE DOIS SAVOIR REMPLIR UNE FEUILLE DE POULE

## NE WAZA :

- JE DOIS CONNAITRE :
  - 4 RETOURNEMENTS UKE EN TORTUE
  - 3 RETOURNEMENTS UKE À PLAT VENTRE
- JE DOIS SAVOIR FAIRE UN DOUBLE VERROUILLAGE
- JE DOIS SAVOIR SORTIR D'IMMOBILISATION
- JE DOIS SAVOIR FAIRE DEUX LIAISONS DEBOUT/ SOL

## TACHI WAZA :

- Je dois savoir réaliser un enchaînement Debout / sol
- Je dois savoir réaliser un enchaînement Avant / arrière et arrière / avant
- Je dois savoir attaquer sur deux kumikatas différents

