

Passage de grade

Afin de préparer au mieux le passage de grade, voici un petit rappel des questions que nous pourrions vous poser lors de l'examen. Bonne révision à tous.

Culture judo

QUI A INVENTÉ LE JUDO ?

Jigorō Kanō

CITEZ 2 CHAMPIONS DE JUDO :

EX. Teddy Riner, Lucie Décosse, David Douillet, Clarisse Agbegnenou, etc...

QUELLES SONT LES VALEURS DU JUDO ?

La modestie, la politesse, la sincérité, l'amitié, le contrôle de soi, le courage, l'honneur et le respect.

(pour plus d'informations, veuillez vous rendre sur la page facebook du club)

DONNEZ L'ORDRE DES CEINTURES:

Blanche, blanche-jaune, jaune, jaune orange, orange, orange-verte, verte, vert-bleue, bleue, marron, noire

COMMENT DEVIENT-ON CEINTURE NOIRE ?

- Avoir 15 ans
- Être ceinture marron depuis au moins 1 an
- Avoir réussi le Kata
- Avoir passé les examens de jujitsu et de techniques debout et au sol (judo)
- Avoir gagné x combats de façons à avoir minimum 100points

Partie combat

QUELS SONT LES MOYENS DE GAGNER AU JUDO ?

- Par immobilisation (immobiliser le partenaire sur le dos), OU
- Par ippon (faire tomber le partenaire sur le dos), OU
- Par les points (avoir plus de points que son partenaire à la fin du temps imparti), OU
- Par shido (gagner par disqualifications), OU
- Gagner au golden score.

CITEZ 3 SHIDOS DIFFÉRENTS:

- Fausse attaque
- Sortie de tapis
- Garde croisée plus de 3 secondes sans attaque
- Bras tendus
- Doigt dans le judogi
- Saisie du pantalon
- Non combativité
- ...

COMBIEN DE TEMPS DURE UN COMBAT ?

Pour les benjamins, la durée d'un combat est de 2 minutes.

Pour les minimes, la durée d'un combat est de 3 minutes.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN WAZA ARI ET UN IPPON ?

Waza-ari = le combattant tombe sur une épaule OU la prise est faite en deux temps OU immobilisation de 15 secondes

Ippon = le combattant tombe sur les deux épaules et la prise est faite avec vitesse, force et avec suffisamment d'impact OU immobilisation de 20 secondes



2 waza-ari = ippon

Connaissances techniques

CITEZ TROIS PRISES EN NAGE-WAZA (DEBOUT)

- O soto gari
- O goshi
- Ippon seoï nage
- Haraï gochi
- Uchi mata
- ...

CITEZ TROIS PRISES EN NE-WAZA (AU SOL) (EN JAPONAIS)

- Hon gesa gatame
- Tate shiho gatame
- Kami shiho gatame
- Yoko shiho gatame
- ...

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN SHIAÏ ET UN RANDORI ?

Randori = échange avec son partenaire lors d'un entraînement en mode combat

Shiaï = combat lors d'une compétition

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN UCHI-KOMI ET UN NAGE-KOMI ?

Uchi-komi = on répète une prise x fois sans faire chuter son partenaire

Nage-komi = on répète une prise x fois en faisant tomber son partenaire à répétition

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UKE ET TORI ?

Lors d'une exercice technique :

Tori = celui qui fait la prise

Uke = celui qui sert de partenaire