

Questionnaire Judo Ne waza

SHIHO et GESA

GATAME

DOMAINE DU NE WAZA (sol)

Dans le domaine du sol, il y a 3 secteurs qui sont :



OSAE KOMI **WAZA**



SHIME **WAZA**



KANSETSU **WAZA**

Dans les OSAE KOMI WAZA

Dans les OSAE KOMI WAZA, il y a 2 familles de techniques :



GESA **GATAME**



SHIHO **GATAME**

REVISION GESA GATAME

Dans la famille des GESA GATAME, il y a 3 enfants qui sont :



HON GESA GATAME



MAKURA GESA GATAME



USHIRO GESA GATAME

REVISION SHIHO GATAME

Dans la famille des SHIHO GATAME, il y a 3 enfants qui sont :



YOKO **SHIHO GATAME**



TATE **SHIHO GATAME**



KAMI **SHIHO GATAME**

REVISION KUZURE

Dans la famille des GESA GATAME et des SHIHO GATAME, il peut avoir des KUZURE des techniques :



HON GESA GATAME



Variante



KUZURE GESA GATAME



KAMI SHIHO GATAME



Variante



KUZURE KAMI SHIHO GATAME

Début du QUESTIONNAIRE

Dans chaque question, il y a qu'une seule bonne réponse, la bonne réponse donne 1 point :

Question n°1 :

Les enfants Yoko, Kami et Tate font partie de quelle famille ?

GESA GATAME

SHIHO GATAME

Question n°2 :

Quel est le principe d'un SHIHO GATAME ?

Contrôle de
forme ciseaux

Contrôle en
forme de tortue

Question n°3 :

Les enfants Hon, Ushiro et Makura font partie de quelle famille ?

GESA GATAME

SHIHO GATAME

Question n°4 :

Quel est le principe d'un GESA GATAME ?

Contrôle en
forme ciseaux

Contrôle en
forme de tortue

Question n°5 :

Que veut dire GATAME ?

Tenir

Contrôle

Question n°6 :

Dans la famille GESA GATAME, quel est l'intrus?

YOKO

HON

MAKURA

Question n°7 :

Dans la famille SHIHO GATAME, quel est l'intrus?

YOKO

KAMI

USHIRO

Question n°8 :

Que veut dire KUZURE?

Même famille

Variante

Identique

Question n°9 :

Quelle est cette technique ?



YOKO SHIHO
GATAME

HON GESA
GATAME

MAKURA GESA
GATAME

Question n°10 :

Quelle est cette technique ?



YOKO SHIHO
GATAME

HON GESA
GATAME

KAMI SHIHO
GATAME

Question n°11 :

Quelle est cette technique ?



TATE SHIHO
GATAME

USHIRO GESA
GATAME

KUZURE GESA
GATAME

Question n°12 :

Quelle est cette technique ?



USHIRO GESA
GATAME

HON GESA
GATAME

YOKO SHIHO
GATAME

Question n°13 :

Quelle est cette technique ?



KAMI SHIHO
GATAME

MAKURA GESA
GATAME

HON GESA
GATAME

Question n°14 :

Quelle est cette technique ?



USHIRO GESA
GATAME

TATE SHIHO
GATAME

YOKO SHIHO
GATAME

Question n°15 :

Cette technique est un KUZURE de ?



KAMI SHIHO
GATAME

MAKURA GESA
GATAME

YOKO SHIHO
GATAME

Question n°16 :

Cette technique est un KUZURE de?



HON GESA
GATAME

KAMI SHIHO
GATAME

YOKO SHIHO
GATAME

Fin du QUESTIONNAIRE

Il est l'heure de compter ses points :

Si tu as :

0 à 6 points -> tu devras encore revoir les familles GATAME au complet et regarde bien s'il est en ciseaux ou en tortue

7 à 11 points -> tu commences à bien connaître les GATAME et continue à bien regarder les points de détails pour t'améliorer

12 à 16 -> tu connais très bien les GATAME et continue de réviser pour renforcer tes connaissances

Quelques soit ton nombre de point, continuer de bien réviser toutes les techniques de GATAME. Elles sont la base du travail à venir.