



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE JAUNE

CHUTES ET CULTURE DU JUDO

CHUTE :

- Connaître les chutes arrière et avant
- Savoir chuter durant les prises effectuées par le partenaire

CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Connaître 3 valeurs des 8 éléments du code moral
- Savoir où, quand et comment saluer
- Savoir faire son nœud ceinture
- Savoir d'où vient le judo et qui l'a inventé

TECHNIQUES

TASHI WAZA (technique debout) :

- Présenter 3 prises debout avec les noms en japonais
(Savoir placer ses pieds, déséquilibrer et contrôler son partenaire)

NE WAZA (technique au sol) :

- Présenter 3 immobilisations au sol avec les noms en japonais

Si vous avez été présent et actif pendant les entraînements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage.

*Bonne chance !
Djamel Niar*