



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE **ORANGE**

CHUTES ET CULTURE DU JUDO

CHUTE :

- Connaitre les chutes arrières et avants en déplacement
- Savoir chuter durant les prises effectuées par le partenaire

CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Où, quand et comment saluer
- Connaître 5 valeurs des 8 éléments du code moral
- Savoir d'où vient le judo et qui l'a inventé

TECHNIQUES

TASHI WAZA (Technique debout) :

- Présenter 4 prises debout avec les noms en japonais
(Savoir placer ses pieds et ses mains, déséquilibrer et contrôler son partenaire)

NE WAZA (Technique au sol) :

- Présenter 4 immobilisations au sol avec les noms en japonais
- Présenter 2 retournements au sol de son choix

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

*Bonne chance !
Djamel Niar*