



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE **ORANGE/VERTE**

CHUTES, LANGAGE JUDO ET ARBITRAGE

CHUTE :

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

LANGAGE EN JAPONAIS :

- Connaitre 6 valeurs des 8 éléments du code moral
- Savoir ce que signifie : JUDO, KUMI KATA, RANDORI, UCHI KOMI, UKE, TORI

ARBITRAGE :

- Connaitre les 3 avantages de l'arbitrage (YUKO, WAZA ARI, IPPON) et savoir quand les attribuer.
- Savoir ce que signifie : OSAE KOMI et TOKETA

TECHNIQUE

TASHI WAZA (Technique debout) :

- Présenter 5 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 3 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*