



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE VERTE

CHUTES, LANGAGE JUDO ET ARBITRAGE

CHUTE :

- Connaître les chutes arrière, latérale et avant en déplacement
- Savoir chuter durant les prises effectuées par le partenaire

LANGAGE JUDO:

- Connaître 8 valeurs du code moral
- Savoir ce que signifie : RANDORI, UCHI KOMI, NAGE KOMI, UKE, TORI

ARBITRAGE :

- Connaître les 3 avantages de l'arbitrage YUKO, WAZA ARI, IPPON
- Connaître les gestes de mains attribués par l'arbitre
- Savoir ce que signifie : OSAE KOMI et TOKETA et le nombre de seconde d'immobilisation

TECHNIQUE

TASHI WAZA (Technique debout) :

- Présenter 7 prises debout avec les noms en japonais
(dans les 7 prises présenté, vous devez effectuer au moins 1 prise de sacrifices et 1 contre)
- Proposer au moins 1 enchaînements sur une situation de blocage ou esquivé de Uke

NE WAZA (Technique au sol) :

- Présenter 6 immobilisations au sol avec les noms en japonais
- Présenter 4 retournements au sol de son choix

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

*Djamel Niar
Bonne chance !*