



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE VERTE / BLEUE

### 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 :

- Savoir ce que signifie : KUMI KATA, UCHI KOMI, NAGE KOMI, RANDORI, SOREMADE

#### ARBITRAGE :

- Connaître tout les avantages qu'on peut marquer debout et au sol
- Connaître les signes de mains attribuées par l'arbitre.
- Savoir à quel moment donner les pénalités.

### TECHNIQUES

#### TASHI WAZA :

- Présenter 8 prises debout avec les noms en japonais  
(dans les 8 prises présentés, vous devez effectuer au moins 1 prise de sacrifices et 1 contre)
- Proposer au moins 1 enchaînements sur une situation de blocage et 1 sur esquive de Uke

#### NE WAZA :

- Présenter 6 immobilisations au sol avec les noms en japonais
- Présenter 5 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*