



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE **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 10 prises debout avec les noms en japonais  
(dans les 10 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 4 immobilisations et leurs variantes avec les noms en japonais
- Présenter 4 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*