



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE BLANCHE/JAUNE

CHUTES ET CULTURE DU JUDO

CHUTE :

- Connaître les chutes arrière
- Savoir chuter durant les prises effectuées par le partenaire

CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Savoir quand et comment saluer
- Savoir ce que signifie MATE et HAJIME
- Savoir d'où vient le judo

TECHNIQUES

Technique debout :

- Présenter 2 prises debout
(Savoir placer ses pieds et ses mains, déséquilibrer et contrôler son partenaire)

Technique au sol :

- Présenter 2 immobilisations au sol

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

*Bonne chance !
Djamel Niar*