



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE JAUNE/ORANGE

CHUTES ET CULTURE DU JUDO

CHUTE :

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

CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Où, quand et comment saluer
- Connaître 4 valeurs des 8 éléments du code moral
- Savoir faire son nœud ceinture

TECHNIQUES

TASHI WAZA (Technique debout) :

- Présenter 4 prises debout avec les noms en japonais
(Savoir placer ses pieds, déséquilibrer et contrôler son partenaire)

NE WAZA (Technique au sol) :

- Présenter 3 immobilisations au sol avec les noms en japonais
- Présenter 1 retournement 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*