



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE BLANCHE / JAUNE

### IDENTITÉ

Nom : ..... Prénom : ..... Date : ..... / ..... / .....

### CHUTES ET CULTURE DU JUDO

#### CHUTE :

- Connaitre les chutes arrière, avant droite/gauche ..... / 10 pts

#### CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Où, quand et comment saluer
- Connaître 2 valeurs des 8 éléments du code moral
- Savoir faire son nœud ceinture
- Savoir d'où vient le judo ..... / 8 pts

### TECHNIQUES

#### TE NE WAZA (Technique debout) :

- O SOTO GARI (*Prise du footballeur*)
- O GOSHI (*Prise de la grande hanche*)
- KO UCHI GARI (*Prise du crochet*) ..... / 15 pts

#### DÉPLACEMENTS ET CHUTES:

- Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques ..... / 12 pts

#### TASHI WAZA (Technique au sol) :



- YOKO SHIO GATAME (*Immobilisation du crabe*)
- TATE SHIO GATAME (*Immobilisation de la moto*)
- KAMI SHIO GATAME (*Immobilisation de l'écouteur*) ..... / 15 pts

#### RETOURNEMENTS :

- Présentez 1 retournements au sol de son choix ..... / 10 pts

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

Djamel

 [www.apsapjudo.org](http://www.apsapjudo.org) 

**TOTAL :** ..... / 70 pts