



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE 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 et définir 2 des 8 éléments du code moral
- Savoir d'où vient le judo et qui l'a inventé ..... / 6 pts

### TECHNIQUES

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

- O SOTO GARI
- KO UCHI GARI
- O UCHI GARI
- O GOSHI ..... / 20 pts

#### DÉPLACEMENTS ET CHUTES:

- Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques ..... / 10 pts

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



- ON GESA GATAME
- YOKO SHIO GATAME
- TATE SHIO GATAME
- KAMI SHIO GATAME ..... / 20 pts

#### RETOURNEMENTS :

- Présentez 2 retournements au sol de son choix ..... / 8 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 :** ..... / 74 pts