



PASSAGE DE GRADES ENFANTS

CEINTURE JAUNE / ORANGE

IDENTITÉ

Nom : Prénom : Date : / /

CHUTES ET CULTURE DU JUDO

CHUTE :

- Connaitre les chutes avant et latérale 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 d'où vient le judo et qui l'a inventé / 10 pts

TECHNIQUES

UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke / 10 pts

TE NE WAZA (Technique debout) :

- O SOTO GARI
- KO UCHI GARI
- O UCHI GARI
- O GOSHI
- MOROTE SEOI NAGE
- IPPON SEOI NAGE / 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 / 12 pts

RETOURNEMENTS :

- Présentez 3 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 

TOTAL : / 80 pts