

nom
prenom

photo



PROGAMME

Pour passer la ceinture BlancheJaune ou Jaune,
je dois savoir faire :

- Trois ou quatre prises debout
- Deux ou trois immobilisations
- Un ou deux renversements au sol
- les chutes
- Connaître le vocabulaire
- Accrocher sa ceinture

TECHNIQUES

Prise debout : TACHI-WAZA

-
-
-
-

Immobilisations : OSAEKOMI

-
-
-

Renversements

-
-



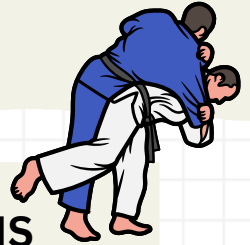
CHUTES - UKEMIS

chute arrière ☐

chute avant ☐

COMPORTEMENT SHIN - GI - TAÏ

- Attitude pendant les cours (concentration, participation, écoute et code moral) ☐
- Volontaire au combat ☐
- Participation à un événement du club ☐



CULTURE

vocabulaire
selon le lexique

Connaître les
temps du salut



Signature professeur

"Mettez du judo dans votre vie, mettez de
la vie dans votre judo"

