

Fiche de passage de grade je suis en 3°/2° pour la ceinture Bleue à Marron

nom
prenom

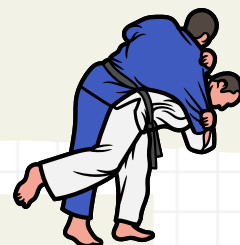
photo



PROGAMME

Pour passer la ceinture Bleue à Marron,
je dois savoir faire :

- Yaku Soku Geiko
- Techniques UV2 en Tachi - Waza
- Techniques UV2 en Ne-Waza
- 2 Techniques de Ju-Jitsu
- Commencer l'étude du Kata : Nage-No-Kata
- les chutes à Droite et à Gauche
- Connaître le vocabulaire



TECHNIQUES

TACHI-WAZA

Yaku Soku Geiko

☐

UV2

☐

Kata

☐

Ne-Waza

UV2

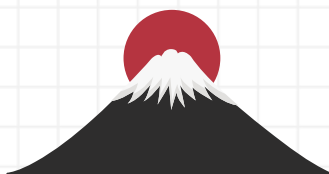
☐

Ju-Jitsu : Self Défense

UV2

☐
☐


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



Politesse

Le respect d'autrui

Courage

Faire ce qui est juste

Amitié

Le plus pur des sentiments humains

Contrôle de soi

Savoir se faire lorsque monte la colère

Sincérité

S'exprimer sans déguiser sa pensée

Modestie

Parler de soi-même sans orgueil

Honneur

Être fidèle à la parole donnée

Respect

Sans respect, aucune confiance ne peut naître



CHUTES - UKEMIS

chute arrière

☐
☐

chute avant

chute de côté

G

D

chute de face

COMPORTEMENT SHIN - GI - TAÏ

- Attitude pendant les cours
(concentration, participation, écoute
et code moral)
- Volontaire au combat
- Participation à un événement du club
en tant qu'arbitre et une compétition

☐
☐
☐

CULTURE

vocabulaire selon le lexique

Connaître les temps du salut

Connaître les UV pour passer la CN

Effectuer un stage (Kata ou
arbitrage du Comité Départemental



Signature professeur