

Fiche de passage de grade je suis en CE2/CM1 pour la ceinture Jaune ou JauneOrange

nom
prenom

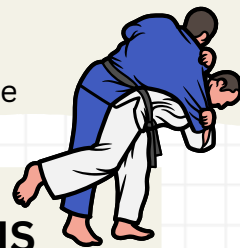
photo



PROGAMME

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

- Trois ou quatre nouvelles techniques de projections
- Deux ou trois immobilisations
- Un renversements et un retournement au sol amenant une immobilisation précise
- Un enchaînement de 2 techniques de projection
- les chutes
- Connaître le vocabulaire
- Savoir faire un noeud de ceinture



TECHNIQUES

Techniques de projection : TACHI-WAZA

-
-
-
-

Immobilisations : OSAEKOMI

-
-
-

Renversements et retournements
correspondant à une immobilisation

-
-

Enchaînement de techniques de projection

-
-



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



CHUTES - UKEMIS

chute arrière
chute avant
chute de côté



COMPORTEMENT SHIN - GI - TAÏ

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



CULTURE

vocabulaire
selon le lexique
Connaître les
temps du salut



Signature professeur

