

Fiche de passage de grade je suis en CM1/CM2 pour la ceinture JauneOrange ou Orange

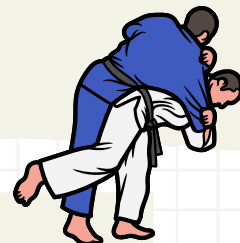
nom
prenom

photo

PROGAMME

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

- Démonstration en déplacement de mes techniques de projections
- Un contre
- Des immobilisations en liaison debout sol
- Renversments et retournement en liaison debout sol
- Les chutes à Droite et à Gauche
- Connaître le vocabulaire
- Savoir faire son noeud de ceinture



TECHNIQUES

Démonstration en déplacement :
TACHI-WAZA ☐

Immobilisations : OSAEKOMI
en liaison debout sol ☐

Renversments et retournements
en liaison debout sol ☐

Un contre ☐



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 dissimuler 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

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

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

