

nom
prenom

photo

PROGAMME

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

- Démonstration en déplacement de mes techniques de projections forme Yaku Soku Geiko
- Au sol trouver des solutions sur un partenaire en défense quadrupédique ou plat ventre
- Connaître une sortie d'immobilisation
- Les chutes à Droite et à Gauche
- Connaître le vocabulaire
- Savoir faire son noeud de ceinture

TECHNIQUES

TACHI-WAZA : Yaku Soku Geiko
incluant mes techniques de
projections, mes enchaînements, un
contre.

Ne-Waza : Travail au sol sur la
recherches de solutions sur un
partenaire qui défend à plat
ventre ou à 4 pattes et une sortie
d'immobilisation.

☐
☐
☐


Politesse
Le respect d'autrui

Courage
Faire ce qui est juste

Amitié
Le plus pur des sentiments humains

Contrôle de soi
Savoir se tenir lorsque monte la colère

Sincérité
S'engager 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

☐

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
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"

