

nom
prenom

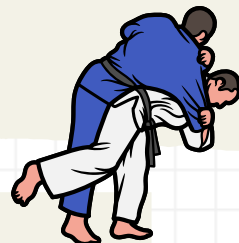
photo



PROGAMME

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

- Démonstration en déplacement de mes techniques de projections forme Yaku Soku Geiko
- Au sol trouver des solutions sur un partenaire entre les jambes de Tori
- Connaître 2 sorties 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. Varier les techniques en
fonction des familles avec un
balayage obligatoire

Ne-Waza : Travail au sol sur la
recherches de solutions sur un
partenaire entre les jambes et 2
sorties d'immobilisation.

☐
☐


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



CHUTES - UKEMIS

chute arrière ☐
chute avant ☐
chute de côté **G**
chute de face **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

