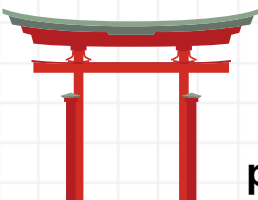


Fiche de passage de grade
je suis en 5°/4°
pour la ceinture Verte ou VerteBleue



nom
prenom

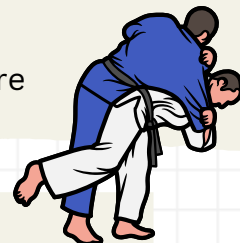
photo



PROGAMME

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

- Démonstration en déplacement de mes techniques de projections forme Yaku Soku Geiko
- Enchaînement des immobilisations
- Au sol avoir des solutions sur reprise d'initiative
- 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 et incluant un ou
deux Sutemis

Ne-Waza : Travail au sol sur la
reprise d'initiative et
enchaînement des
immobilisations



"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 tenir 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
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

