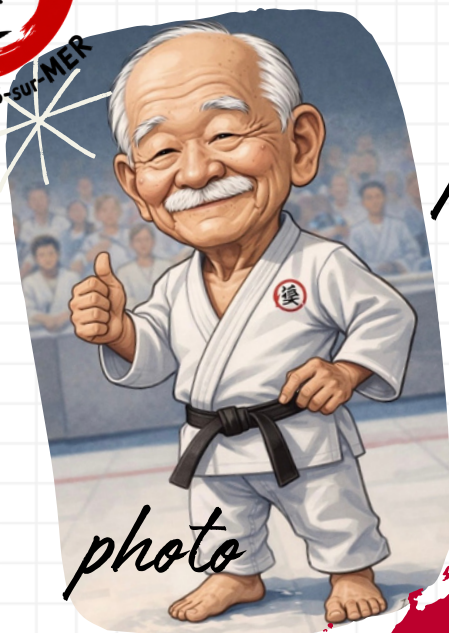


Fiche de passage de grade
je suis en CP/CE1
pour la ceinture 1 ou 2 liserés



nom
prenom

photo

PROGAMME

Pour passer la ceinture 1 ou 2 liserés,
je dois savoir faire :

- Une ou deux prises debout
- Une ou deux immobilisations
- Les chutes
- Connaître le vocabulaire

TECHNIQUES

Prise debout : TACHI-WAZA

•

•

•

•

Immobilisations : OSAEKOMI

•

•

•

•



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 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

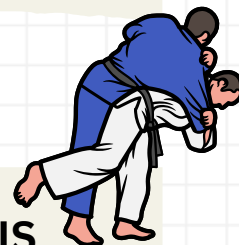
☐

roulade avant

☐

COMPORTEMENT
SHIN - GI - TAÏ

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

☐
☐
☐


CULTURE

vocabulaire

selon le lexique



Signature professeur

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

