

2ème cours : Gradé

Nom :	Grade Actuel :
Prénom :	Grade Obtenu :

Ukemi (Chute)			
Chute Arrière		Chute avant droite	
		Chute avant gauche	

Ashi Waza (Technique de Jambes)			
Osoto Otoshi		Osoto Gari	
		Osoto Guruma	
Hiza Guruma		Sasae Tsuru Komi Goshi	

Koshi Waza (Techniques de Hanches)			
Uki Goshi		O Goshi	

Enchaînement d'attaques (enchaîner les deux attaques suivantes)			
Osoto - Sasae / Hiza		Osoto - Uki Goshi	

Ne Waza (Judo au sol)			
Hon Gesa Gatame		Yoko Shio Gatame	
		Ceinture Poignet	
Comment sortir d'une immobilisation			

Arbitrage (connaître la signification et le geste de l'arbitre)			
Ippon		Waza Ari	
		Osae Komi	
Toketa			

Culture Judo			
Qui est Jigoro Kano		Qu'est ce que c'est un Dojo	
		De quel pays vient le Judo	
Donner une championne de Judo		Que veut dire Reï	
Donner un champion de Judo		Qu'est ce que c'est un Judogi	
Pourquoi faut il une ceinture rouge en compétition			

Code Moral			
Politesse		Courage	
		Sincérité	
Honneur		Modestie	Respect
Contrôle de Soi		Amitié	

Note sur 36

0