

# PASSAGE DE GRADES

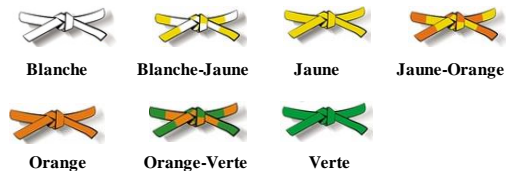
## POUSSINS

NOM : .....

PRENOM : .....

Dojo : ..... Année de naiss. : .....

Ceinture actuelle (à entourer)



### JURY

Rattrapage

Nouvelle ceinture :  
.....

# PASSAGE DE GRADES

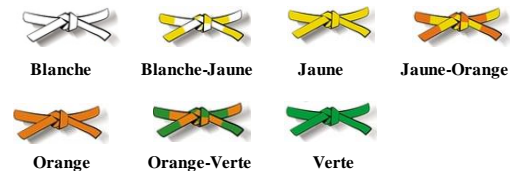
## POUSSINS

NOM : .....

PRENOM : .....

Dojo : ..... Année de naiss. : .....

Ceinture actuelle (à entourer)



### JURY

Rattrapage

Nouvelle ceinture :  
.....

### 01 CHUTES

- 3x Chutes arrière
- 4x Chutes latérales (2 à droite et 2 à gauche)
- 4x Chutes avant (2 à droite et 2 à gauche)



### 01 CHUTES

- 3x Chutes arrière
- 4x Chutes latérales (2 à droite et 2 à gauche)
- 4x Chutes avant (2 à droite et 2 à gauche)



### 02 CULTURE JUDO

- Code moral
- Couleurs des ceintures
- Vocabulaire japonais



### 02 CULTURE JUDO

- Code moral
- Couleurs des ceintures
- Vocabulaire japonais



### 03 JUDO AU SOL

- Retournements, renversements
- Immobilisations



### 03 JUDO AU SOL

- Retournements, renversements
- Immobilisations



### 04 JUDO DEBOUT

- Techniques de hanches
- Techniques de bras
- Techniques de jambes



### 04 JUDO DEBOUT

- Techniques de hanches
- Techniques de bras
- Techniques de jambes

