

PASSAGE DE GRADES PRE-POUSSINS

NOM :

PRENOM :

Dojo : Année de naiss. :

Ceinture actuelle (à entourer)



Blanche

Blanche-Jaune

Jaune



Jaune-Orange

Orange

JURY

Rattrapage

Nouvelle ceinture :
.....

PASSAGE DE GRADES PRE-POUSSINS

NOM :

PRENOM :

Dojo : Année de naiss. :

Ceinture actuelle (à entourer)



Blanche

Blanche-Jaune

Jaune



Jaune-Orange

Orange

JURY

Rattrapage

Nouvelle ceinture :
.....

01 CHUTES

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



01 CHUTES

- 3x Chutes arrière
- 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

