

PASSAGE DE GRADES

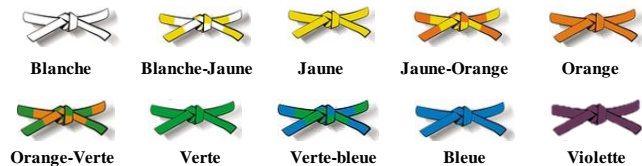
BENJ - MIN - CAD - JUN - SEN

NOM :

PRENOM :

Dojo : Année de naiss. :

Ceinture actuelle (à entourer)



JURY

Rattrapage

Nouvelle ceinture :
.....

01 CHUTES

- Démonstration libre avec chutes arrière, avant et latérale (droite & gauche)
(chute relevée à partir de la ceinture orange)



02 CULTURE JUDO

- Origine du Judo et son code moral
- Vocabulaire japonais/français
- Arbitrage (valeurs, gestes, termes...)



03 NE-WAZA (sol)

- Démonstration libre 1'00 à 1'30
- Connaissance techniques



04 TASHI-WAZA (debout)

- Démonstration libre 1'00 à 1'30
- Connaissance techniques



05 NAGE NO KATA

- Pour la ceinture bleue : la première série
- Pour la ceinture marron : les 2 premières séries



PASSAGE DE GRADES

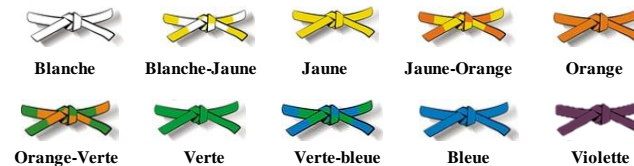
BENJ - MIN - CAD - JUN - SEN

NOM :

PRENOM :

Dojo : Année de naiss. :

Ceinture actuelle (à entourer)



JURY

Rattrapage

Nouvelle ceinture :
.....

01 CHUTES

- Démonstration libre avec chutes arrière, avant et latérale (droite & gauche)
(chute relevée à partir de la ceinture orange)



02 CULTURE JUDO

- Origine du Judo et son code moral
- Vocabulaire japonais/français
- Arbitrage (valeurs, gestes, termes...)



03 NE-WAZA (sol)

- Démonstration libre 1'00 à 1'30
- Connaissance techniques



04 TASHI-WAZA (debout)

- Démonstration libre 1'00 à 1'30
- Connaissance techniques



05 NAGE NO KATA

- Pour la ceinture bleue : la première série
- Pour la ceinture marron : les 2 premières séries

