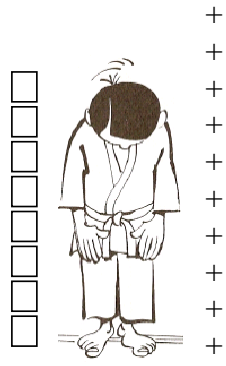


LES BASES ET CONNAISSANCES JUDO

Savoir être Judoka

La Politesse 礼儀	Respect de soi, des autres, du professeur et du matériel
Le Courage 勇氣	Politesse SALUT, vocabulaire, arriver à l'heure
La sincérité 誠	Contrôle de soi pas de colère, pas de contestation, accepter la défaite, savoir se calmer tout seul
L'honneur 謙虚	Courage travailler avec tout le monde (ne pas toujours choisir les plus petits pour être sûr de gagner !)
La modeste 謙虚	Modestie ne pas se croire le meilleur de tous
Le respect 敬尊	Sincérité dire la vérité (au professeur, aux copains), ne pas tricher
Le contrôle de soi 自制	Honneur être fier de faire du judo et de le représenter à l'extérieur du club
L'amitié 友情	Amitié être copain avec tout le monde sur le tapis, créer une bonne ambiance.



CARNET DE GRADE

Nom :

Prénom :

Savoir sur le Judo

	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

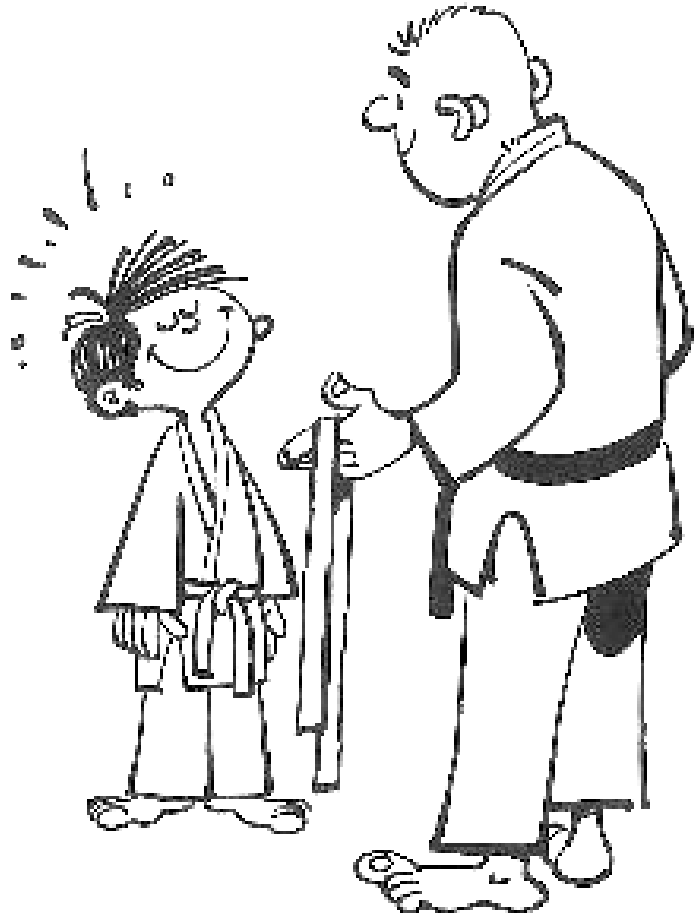
JUDO EXTERIEUR

	1 point	Compétition amicale	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
	2 points	Compétition officielle	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
	2 points	Stages combattants	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
	2 points	Stages technique	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
	2 points	Stages arbitrage	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
	1 point	Marqueur	<input type="checkbox"/>	Chronométreur osaekomi	<input type="checkbox"/>	Chronométreur combat	<input type="checkbox"/>	Gestionnaire des combats	<input type="checkbox"/>				
	1 point	Juge de coin	<input type="checkbox"/>	Arbitre central	<input type="checkbox"/>								
	1 point	Animateur club	<input type="checkbox"/>										
	5 points	Assistant club (1cycle)	<input type="checkbox"/>										
	points												

→ 10 points Exempté d'examen pratique Nagé waza & Né waza

PASSAGE DU GRADE JAUNE

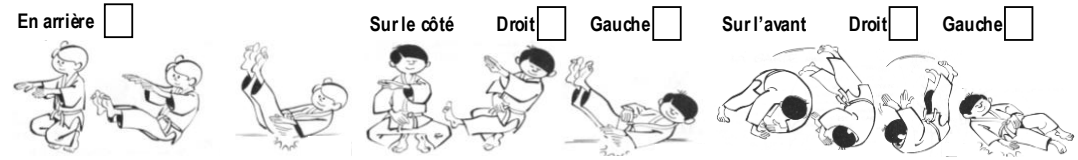
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
Observations		



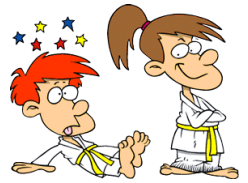
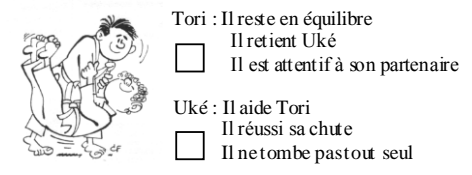
Blanche/Jaune à Jaune

LA CHUTE

Savoir chuter seul



Savoir chuter à deux

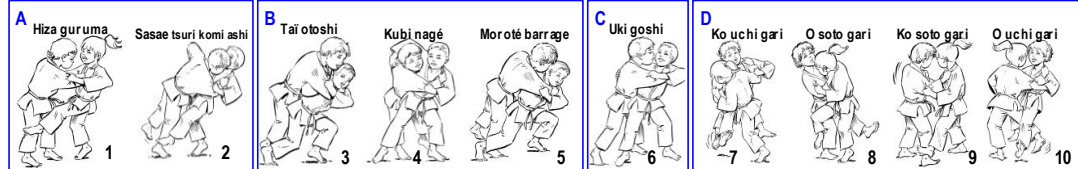


NAGE WAZA

Savoir projeter Uké dans un déplacement



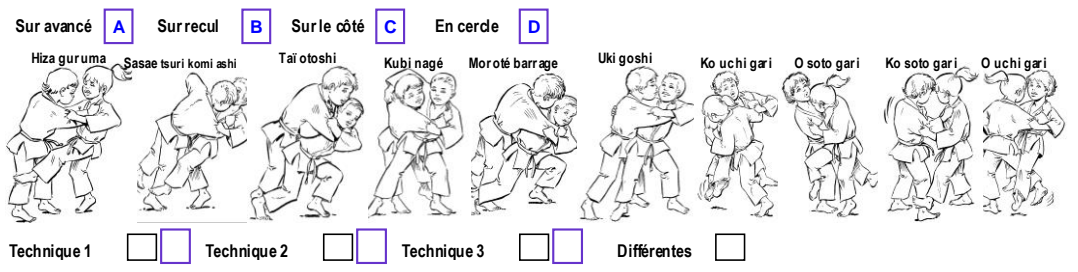
Utiliser une réponse technique pour projeter Uké



Suivre au sol après avoir projeté



Démonstration de 3 techniques différentes en déplacement (kakari geiko)

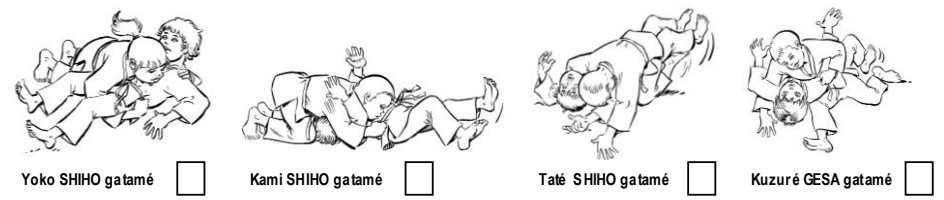


NE WAZA La position supérieure

Savoir retourner et immobiliser

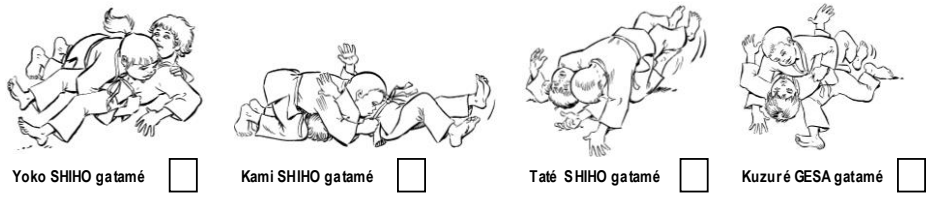


Savoir contrôler Uké sur le dos



NE WAZA La position inférieure

Savoir se dégager des immobilisations



Savoir reprendre Uké entre ses jambes

