JE REVISE
MON PASSAGE DE GRADE

BLANCHE 1 LISERE

Travail technique : **/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA

O-soto-gari

Ko-soto-gari

Tai-otoshi

NE-WAZA

«LE CHEVAL»
Tate-shiho-gatame

«LA CROIX»
Yoko-shiho-gatame

VOCABULAIRE

/ 4 points

1 - Parles-tu Japonais ? : Commencer / Arrêter / Saluer	Hajime / Matte / Re
2 - Qui a inventé le judo ? De quel pays vient-il ?	Maitre Jigoro KANO / Le JAPON
3 - Comment s'appelle la tenue de Judo ?	Le Judogi / le Kimono
4 - Comment s'appelle le tapis de Judo ?	Le tatami
5 - Donne une valeur du code moral	Politesse, Amitié, Sincérité, Honneur, Courage, Modestie,

Résultat : /20