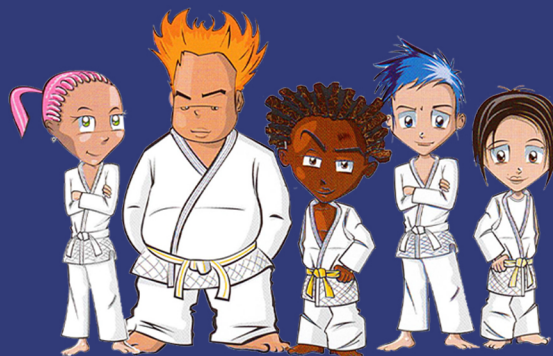


JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE JAUNE

Travail technique :

/ 5 points

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

TACHI-WAZA



Morote-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Ippon-seoi-nage



Ko-uchi-gari

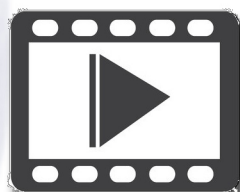


O-uchi-gari

NE-WAZA



Retournement sur le côté
Coudes à deux mains



Retournement sur le côté
Saisie coude et cheville



Renversement
Les pieds à l'intérieur

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Qui a introduit le judo en France?
- 2 - Qu'a-t-il créé ? et comment en a-t-il eu l'idée?
- 3 - Quelles sont les couleurs des ceintures de judo ?
- 4 - Qu'est-ce-que le code moral?

Maitre Mikinosuke KAWAISHI
Les ceintures de couleur en s'inspirant
des boules de billard (anglais)
Blanche, jaune, orange, verte, bleue,
marron, noire
Des valeurs fondamentales à respecter
dans la vie et sur le tatami

Résultat : /20