

PASSAGE DE GRADE EVEIL JUDO

2^{ème} ANNEE

NOM :

PRENOM :

GRADE :

Je connais les mots japonais du judo :

Rei
Hajime
Matte

Dojo
Tatami
Judogi

Obi
Zoories
Jigoro Kano

TRAVAIL SEUL

Je suis capable d'effectuer :	Acquis	En cours d'acquisition	Non-acquis
Mon noeud de ceinture			
Un parcours de motricité			
Une roulade Arrière de judo			
Une roulade Avant			
Une chute Arrière			
Une chute Avant par-dessus le rouleau			

TRAVAIL AU SOL

Je sais mettre mon partenaire sur le dos et le bloquer lorsque :	Acquis	En cours d'acquisition	Non-acquis
Nous sommes à genoux face à face : le volant			
Nous sommes à genoux face à face : ouvrir la porte			
Mon partenaire est en petite boule : j'attrape la manche et le pantalon			
Mon partenaire est en petite boule : je bloque le coude et le genou			

TRAVAIL DEBOUT

Je tiens mon partenaire revers-manche et :	Acquis	En cours d'acquisition	Non-acquis
Je sais le déplacer dans toutes les directions			
Je sais le faire chuter en le retenant par la manche			
Je sais chuter en rentrant la tête et en tapant le tatami avec ma main libre			

RESULTAT DU PASSAGE

Grâce à mon travail, j'ai obtenu la ceinture :

Blanche 1 degré

Blanche 1 liseré Jaune

Blanche 2 liserés Jaune