



PASSAGE CEINTURE BLANCHE

☐ 1 LISERÉ



☐ 2 LISERÉS



- Respect de soi, des autres, du professeur et du matériel
- Politesse SALUT, arriver à l'heure, traduction Hajimé et Maté
- Contrôle de soi pas de colère, pas de contestation, accepter la défaite, savoir se calmer tout seul
- Courage travailler avec tout le monde (ne pas toujours choisir les plus petits pour être sûr de gagner !)
- Modestie ne pas se croire le meilleur de tous
- Sincérité dire la vérité (au professeur, aux copains), ne pas tricher
- Honneur être fier de faire du judo et de le représenter à l'extérieur du club
- Amitié être copain avec tout le monde, créer une bonne ambiance.



RITSUREI



ZAREI



USHIRO-UKEMI



O-SOTO-GARI



TAI-OTOSHI



TATE-SHIO-GATAME



YOKO-SHIO-GATAME



EXERCICE DU DOUDOU



Combats au sol :



- Contrôler le partenaire sur le dos
- Faire l'effort de sortir
- Présenter 1 retournement au sol de son choix

Vidéos des techniques :



VALIDÉ

A REVOIR