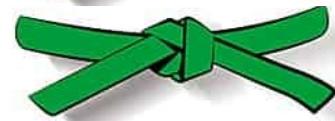
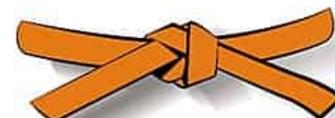
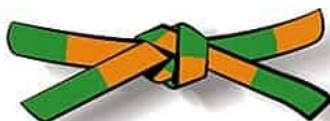
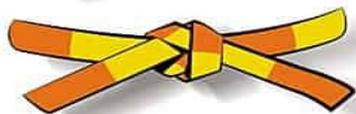


Passage de Grade : Benjamin



<u>Candidat</u>	
<u>Ceinture actuelle</u>	

Épreuves	Acquis		En cours d'acquisition		Non Acquis	
	6	4	3	2	1	0
Effectuer un salut correctement. (Debout et au sol)						
Exercices de mobilité : (Roulade avant, roulade arrière)						
Chutes : Arrière/Avant/Latérale						
<u>Ne-Waza</u>						
Effectuer 4 immobilisations. Donner le noms des immobilisations en japonais. + Horloge						
<u>Qu'est-ce qu'un retournement ?</u> Effectuer au minimum 3 retournements en terminant par une immobilisation. + donner le nom des retournements						
<u>Qu'est-ce qu'un renversement ?</u> Effectuer au minimum 2 renversements en terminant par une immobilisation.						
<u>Tachi-Waza</u>						
<u>Uchi-Komi + déplacement :</u> Effectuer 2 techniques debout sur l'arrière. Effectuer 2 techniques debout sur l'avant. Donner le nom des techniques						
<u>Qu'est-ce qu'un enchaînement ?</u> Démontrer un enchaînement.						
<u>Qu'est-ce qu'un redoublement d'attaque ?</u> Démontrer un redoublement d'attaque.						
Démontrer une séquence Kumi-Kata contre droitier. Démontrer une séquence Kumi-Kata contre gaucher.						
<u>Question arbitrage</u>						
Valeurs, gestes, séquence au sol etc..						
<u>Code Moral</u>						
<u>Qu'est ce que le code moral du judo ?</u> Définir 4 mots du code moral et illustrer avec des exemples.						