



Passage de Grade : Mini-Poussin



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

Épreuves	Acquis	En cours d'acquisition	Non Acquis
Effectuer un salut correctement. (Debout et au sol)			
Exercices de mobilité : (Roulade avant, roulade arrière)			
Chutes : Arrière/Avant			
<u>Ne-waza</u>			
<u>Qu'est-ce qu'une immobilisation ?</u> Effectuer les 4 immobilisations : (Voiture ; Crabe ; Avion ; Cheval) + Effectuer l'horloge.			
<u>Qu'est-ce qu'un retournement ?</u> Effectuer au minimum 2 retournements en terminant par une immobilisation. + donner le nom des retournements			
<u>Qu'est-ce qu'un renversement ?</u> Effectuer au minimum 1 renversements en terminant par une immobilisation			
<u>Tachi-Waza</u>			
Effectuer 2 techniques debout en contrôlant la manche.			
<u>Code Moral</u>			
<u>Qu'est ce que le code morale du judo ?</u> Définir deux mots du code moral et illustrer avec des exemples.			