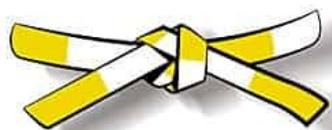
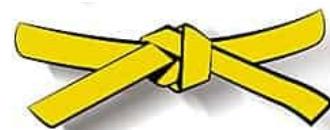


## Passage de Grade : Super-Poussin



<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						
<b><u>Ne-waza</u></b>						
<b><u>Qu'est-ce qu'une immobilisation ?</u></b> Effectuer les 4 immobilisations : (Voiture ; Crabe ; Avion ; Cheval) + Effectuer l'horloge.						
<b><u>Qu'est-ce qu'un retournement ?</u></b> Effectuer au minimum 2 retournements en terminant par une immobilisation. + donner le nom des retournements						
<b><u>Qu'est-ce qu'un renversement ?</u></b> Effectuer au minimum 2 renversements en terminant par une immobilisation						
<b><u>Tachi-Waza</u></b>						
Effectuer 2 techniques debout en contrôlant la manche.						
<b><u>Code Moral</u></b>						
<b><u>Qu'est ce que le code moral du judo ?</u></b> Définir deux mots du code moral et illustrer avec des exemples.						