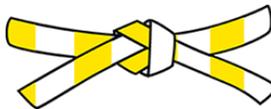


Fiche judo → ceinture Blanche-jaune

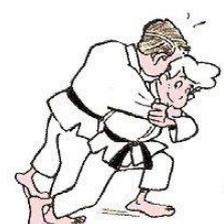


Né le :
Nom :
Prénom :



5 ans



<input type="checkbox"/> Nage-Waza (debout) je connais des formes de Otoshi (Renversement) et je sais répondre aux Situations suivantes :			
<input type="checkbox"/> Uke avance en me poussant, je le fais tomber sur l'avant	<input type="checkbox"/> Uke se déplace autour de moi (Côté manche saisie), je le fais tomber sur l'avant	<input type="checkbox"/> Uke recule en me tirant (se fait lourd), je le fais tomber sur l'arrière	<input type="checkbox"/> Je sais accompagner un déplacement de Uke
En utilisant des Formes de :  <input type="checkbox"/> Uki-Otoshi (Se décaler et tourner le volant)	 <input type="checkbox"/> Tai-Otoshi (Tourner le dos et faire un barrage)	 <input type="checkbox"/> O-Soto-Otoshi (Résister, puis avancer et renverser)	<input type="checkbox"/> Je sais faire plusieurs déplacements ou actions, vite ou doucement, grand ou petit dans un sens ou l'autre : → Pas « chassés » → Pas « croisés » → Pas de « galop » → Pas glissés en avançant (« comme un patineur ») → Pas glissés en reculant → Sauter (« grenouille/lapin... ») → Tourner autour de... → Se retourner « dos à... » → Rester « face à ... » ...
<input type="checkbox"/> Ne-Waza (au sol) je connais au moins une forme de Kesa (ou Gesa), une forme de Shiho et je sais répondre aux Situations suivantes :			
<input type="checkbox"/> Mon partenaire est sur le côté, je sais le ramener sur le dos pour le contrôler	<input type="checkbox"/> Mon partenaire est à genou, face à moi et me pousse, Je sais tourner le volant pour le renverser	<input type="checkbox"/> Je sais retourner un partenaire à 4 pattes	
<input type="checkbox"/> Je sais peser sur mon partenaire avec une forme de « Shiho » ou immobilisation ventrale  <input type="checkbox"/> Avec une forme de Yoko-Shiho-Gatame (Kuzure)	<input type="checkbox"/> Je sais peser sur mon partenaire avec une forme de « Kesa » (ou Gesa) ou immobilisation costale  <input type="checkbox"/> Avec une forme de Kuzure-kesa-Gatame	<input type="checkbox"/> je sais me déplacer sur le dos et sur le ventre <input type="checkbox"/> je sais reprendre mon partenaire entre mes jambes (Pince de crabe) <input type="checkbox"/> Je sais utiliser un principe d'action pour sortir d'une immobilisation (Plat ventre, faire lâcher une saisie...)	
<input type="checkbox"/> Culture et Arbitrage : <input type="checkbox"/> Je sais saluer au signal « Rei » <input type="checkbox"/> Je fais du judo uniquement sur le « Tatami » avec un « Judogi » <input type="checkbox"/> En dehors du « Tatami » je me déplace avec en « Zoori » (Tong) <input type="checkbox"/> Je sais faire mon nœud de ceinture <input type="checkbox"/> Je commence au « Hajime » <input type="checkbox"/> Je m'arrête au « Matte » <input type="checkbox"/> Je sais faire des jeux d'opposition <input type="checkbox"/> Je sais jouer un rôle « Tori, Uke... » et attendre mon tour <input type="checkbox"/> J'apporte une petite bouteille d'eau pour m'hydrater régulièrement.	<input type="checkbox"/> Ukemi seul ou à 2 : <input type="checkbox"/> Je sais faire une chute Arrière <input type="checkbox"/> Je sais faire une chute Avant <input type="checkbox"/> Je sais accompagner la chute de Uke en maintenant la saisie manche <input type="checkbox"/> Kodomo-No-Kata : <input type="checkbox"/> Niv 1 (Salut, puis présentation et réalisation d'une technique en déplacement avec rôle et scénario établi)	<input type="checkbox"/> Test efficacité : <input type="checkbox"/> Kakari-Geiko au sol <input type="checkbox"/> Yaku-Soku-Geiko debout <input type="checkbox"/> Liaison debout sol (Garder une saisie après une projection avec un genou au sol)	<input type="checkbox"/> Code moral : <input type="checkbox"/> Politesse <input type="checkbox"/> Courage <input type="checkbox"/> Sincérité <input type="checkbox"/> Honneur <input type="checkbox"/> Modestie <input type="checkbox"/> Respect <input type="checkbox"/> Contrôle de soi <input type="checkbox"/> Amitié