

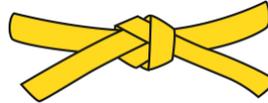


Fiche judo → ceinture jaune

Né le :

Nom :

Prénom :



6 ans



<input type="checkbox"/> <b>Nage-Waza (debout) je connais les formes de Otoshi (Renversement) et je sais répondre aux Situations suivantes :</b>				
<input type="checkbox"/> Uke avance en me poussant sur l'avant, 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 (en répétant mon attaque si besoin)	<input type="checkbox"/> Uke se déplace sur le côté (poussée latérale côté manche saisie) je le fais tomber sur l'avant	<input type="checkbox"/> Uke avance un pied, je sais attaquer ce pied avancé	<input type="checkbox"/> Uke recule en me tirant (se fait lourd), je le fais tomber sur l'arrière
<b>En utilisant des Formes de :</b>  <input type="checkbox"/> Uki-Otoshi  	<input type="checkbox"/> Tai-Otoshi    <input type="checkbox"/> Seoi-Otoshi (Morote/ippon avec barrage)  	<input type="checkbox"/> Uki-Goshi    <input type="checkbox"/> O-Goshi  	<input type="checkbox"/> Ko-Soto-Gari    <input type="checkbox"/> De-Ashi-Harai (De-Ashi-Barai)  	<input type="checkbox"/> O-Soto-Otoshi    <input type="checkbox"/> O-Soto-Gari (Fauchage)  
<input type="checkbox"/> <b>Ne-Waza (au sol) je connais les Kesa (ou Gesa), les Shiho et je sais répondre aux Situations suivantes :</b>				
<input type="checkbox"/> Je sais retourner un partenaire à 4 pattes et le contrôler	<input type="checkbox"/> Je sais retourner un partenaire à plat ventre et le contrôler	<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 le renverser sur le dos pour le contrôler	<input type="checkbox"/> Je suis sur le dos et je sais retourner mon partenaire pour le contrôler (supprimer appuis)
<input type="checkbox"/> Formes de « Shiho », immobilisation ventrale    <input type="checkbox"/> Yoko-Shiho-Gatame (+ Kuzure)		<input type="checkbox"/> Formes de « Kesa » (ou Gesa), immobilisation costale    <input type="checkbox"/> Kuzure-kesa-Gatame		<input type="checkbox"/> je sais reprendre mon partenaire entre mes jambes  <input type="checkbox"/> Je sais utiliser un ou deux principes d'action pour sortir d'une immobilisation (Plat ventre ou saisie jambe)
<input type="checkbox"/> <b>Culture et Arbitrage :</b>  <input type="checkbox"/> Rei <input type="checkbox"/> Hajime <input type="checkbox"/> Ippon <input type="checkbox"/> Dojo <input type="checkbox"/> Judogi  <input type="checkbox"/> Matte <input type="checkbox"/> Soremade <input type="checkbox"/> Tori-Uke <input type="checkbox"/> Tatami <input type="checkbox"/> Règles des jeux (ou du Tournoi)		<input type="checkbox"/> <b>Test efficacité :</b>  <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"/> <b>Code moral :</b>  <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
		<input type="checkbox"/> <b>Ukemi seul ou à 2 :</b>  <input type="checkbox"/> Arrière <input type="checkbox"/> Avant droite <input type="checkbox"/> Avant gauche <input type="checkbox"/> Latérale  <input type="checkbox"/> <b>Kodomo-No-Kata :</b>  <input type="checkbox"/> Niv 1 et 2  <small>(Salut, Attitude, Petit Scénario technique à 2...)</small>		