

Jaune 8 ans

1. Vocabulaire

- ☐ **Tori** : Celui qui fait chuter
- ☐ **Uke** : Celui qui chute
- ☐ **Hajime** : Commencer
- ☐ **Mate** : Arrêter
- ☐ **Sorremade** : changement d'exercice
- ☐ **Gesa** : Contrôle de côté

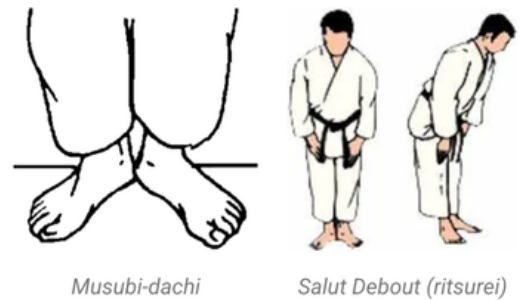
- ☐ **Shiho** : Contrôle à 4 pattes
- ☐ **Otoshi** : Renversement
- ☐ **Judogi / Kimono** : Tenue de judo
- ☐ **Tatami** : Tapis de judo
- ☐ **Dojo** : Salle où l'on pratique le judo

/11

2. Salut



☐ **Zareï**



☐ **Ritsureï**

/2

3. Code moral

- ☐ **Politesse** : Savoir dire bonjour, au revoir, merci, ...
- ☐ **Respect** : Ecouter, être sage, ne pas crier, ...

/2

4. UKEMI



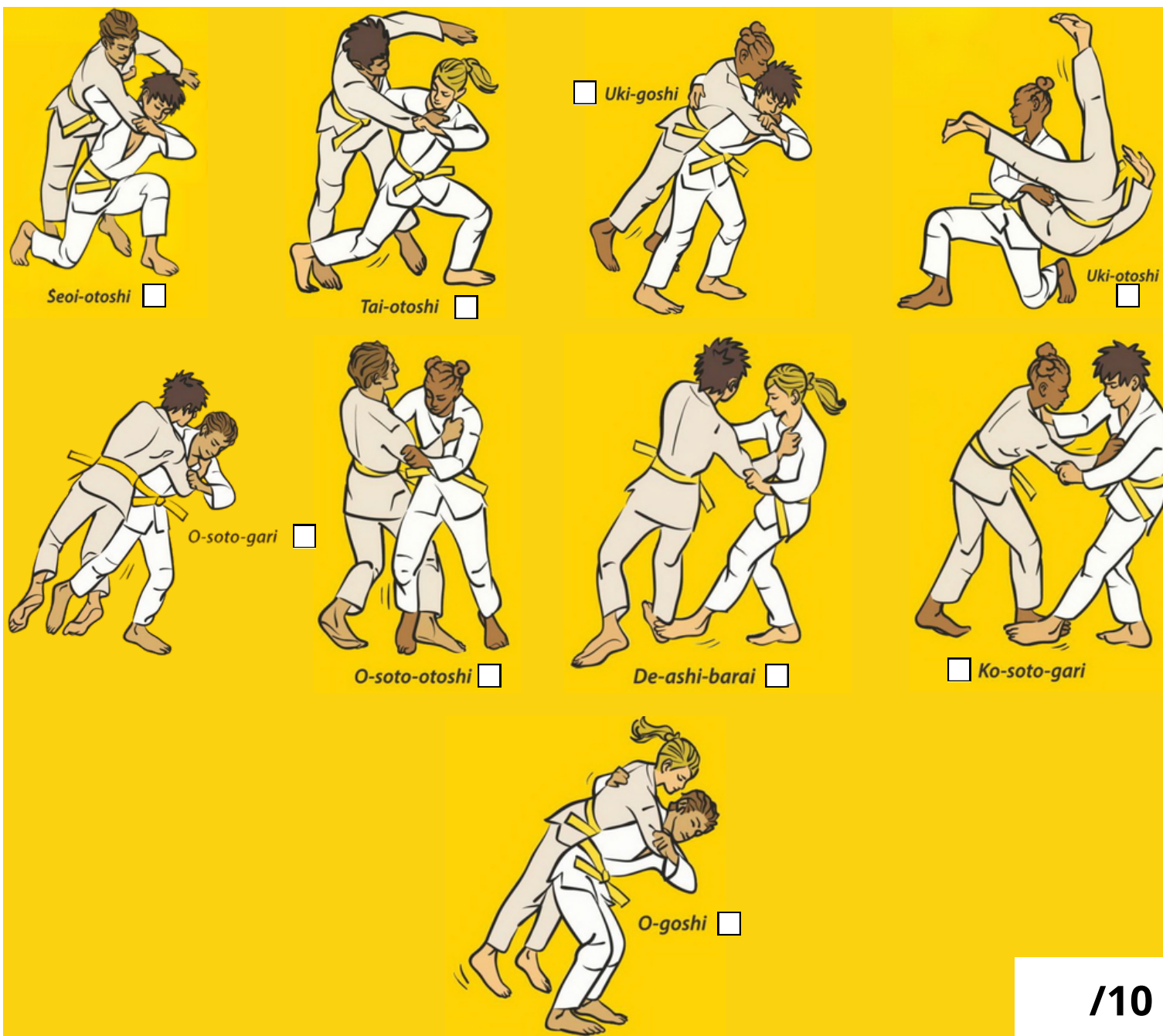
/3

5. Les déplacements



/4

6. Les techniques debout



/10

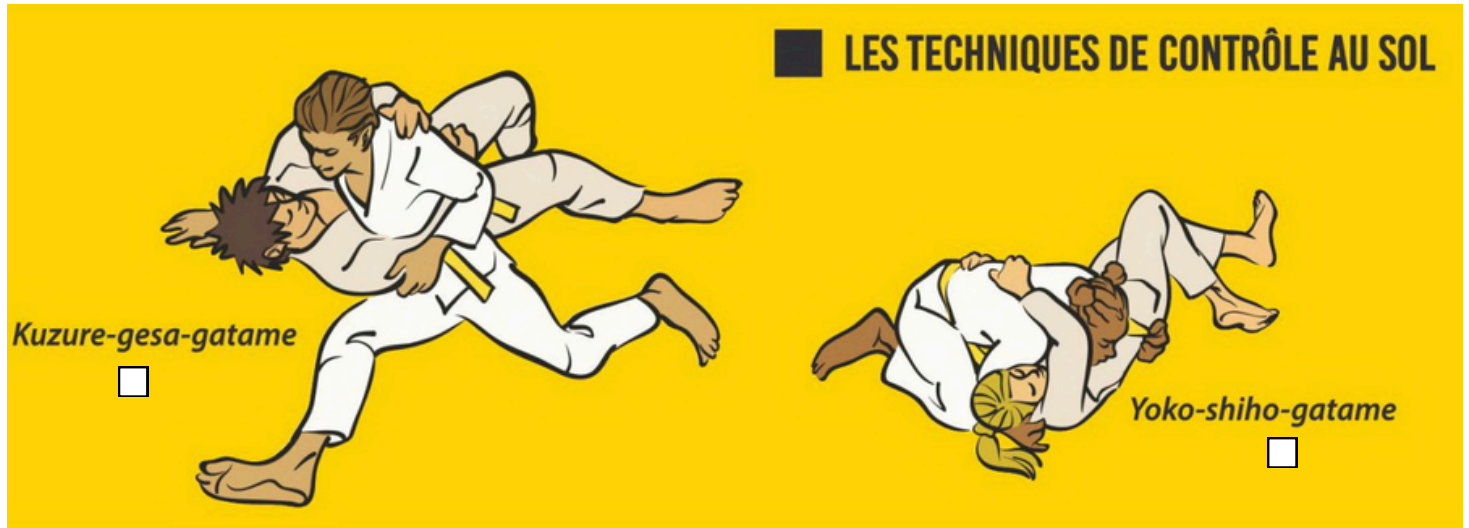
7. Situations au sol



Tori peut-être à cheval,
sur le côté ou devant Uke

/4

8. Techniques au sol



/4



Nom :

Prénom :

Age : ans

Le __ / __ / ____

Note sur : __ / 40

Note sur : __ / 20

Taille de la ceinture :

Observations :