

Orange 10 ans

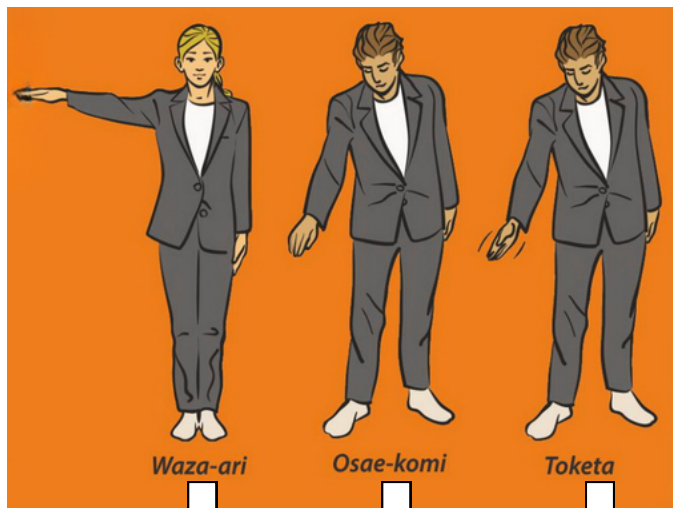
1. Vocabulaire

- ☐ **O** : Grand
- ☐ **Ko** : Petit
- ☐ **Soto** : Extérieur
- ☐ **Uchi** : Intérieur
- ☐ **Okuri** : Accompanyer
- ☐ **Hiza** : Genoux

- ☐ **Seoi** : Charger sur le dos
- ☐ **Ashi** : Jambes
- ☐ **Barai** : Balayer
- ☐ **Gari** : Faucher
- ☐ **Gatame** : Contrôler

/11

2. Salut



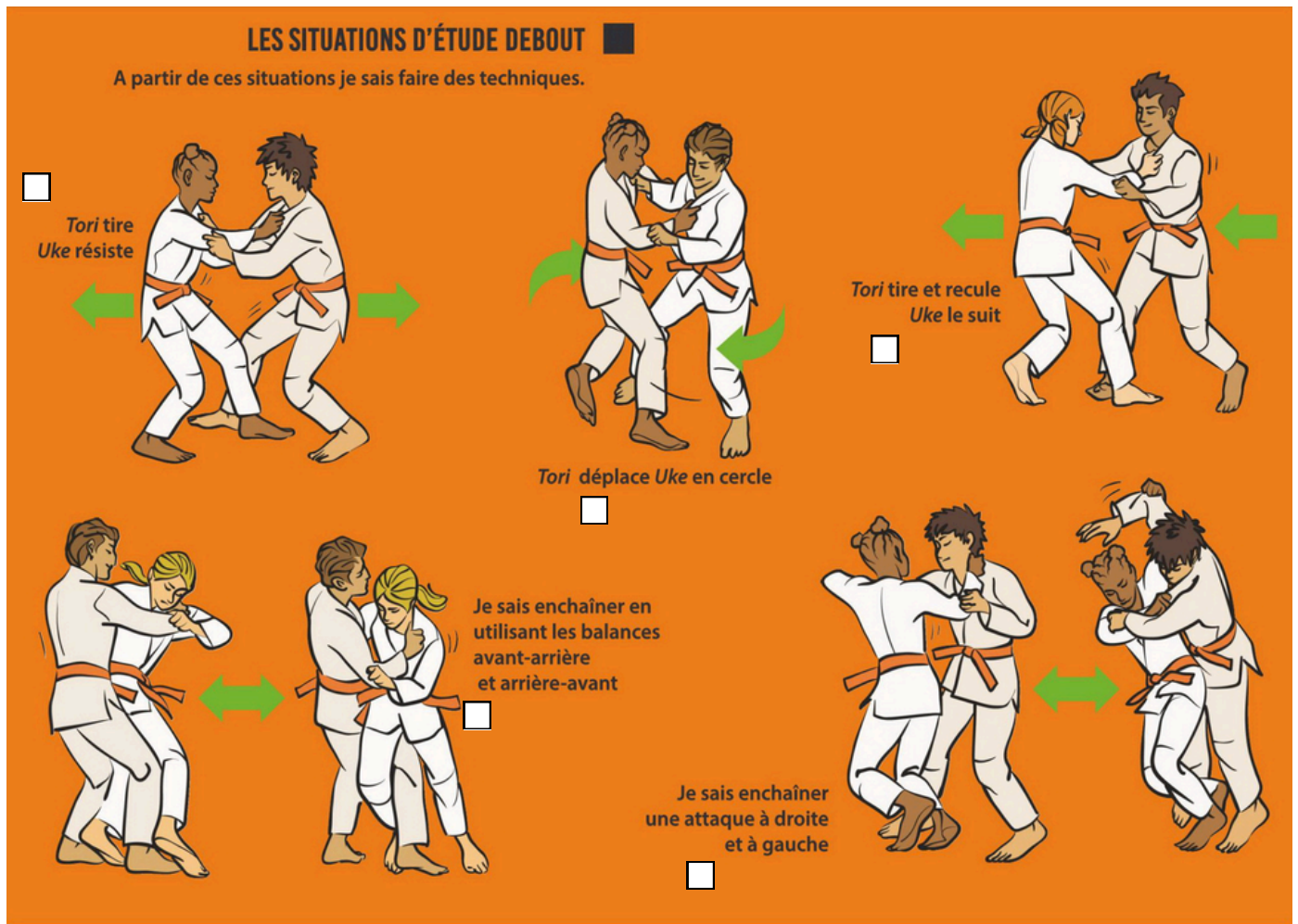
/3

3. Code morale

- ☐ **Politesse** : Savoir dire bonjour, au revoir, merci, ...
- ☐ **Respect** : Ecouter, être sage, ne pas crier, ...
- ☐ **Amitié** : Aider les autres, jouer avec tout le monde, encourager ses partenaires, ne laisser personne de côté...
- ☐ **Courage** : Essayer même lorsque c'est difficile, ne pas abandonner, se relever après une chute, dépasser ses peurs...
- ☐ **Sincérité** : Dire la vérité, reconnaître ses erreurs, ne pas tricher, être honnête avec les autres et avec soi-même...

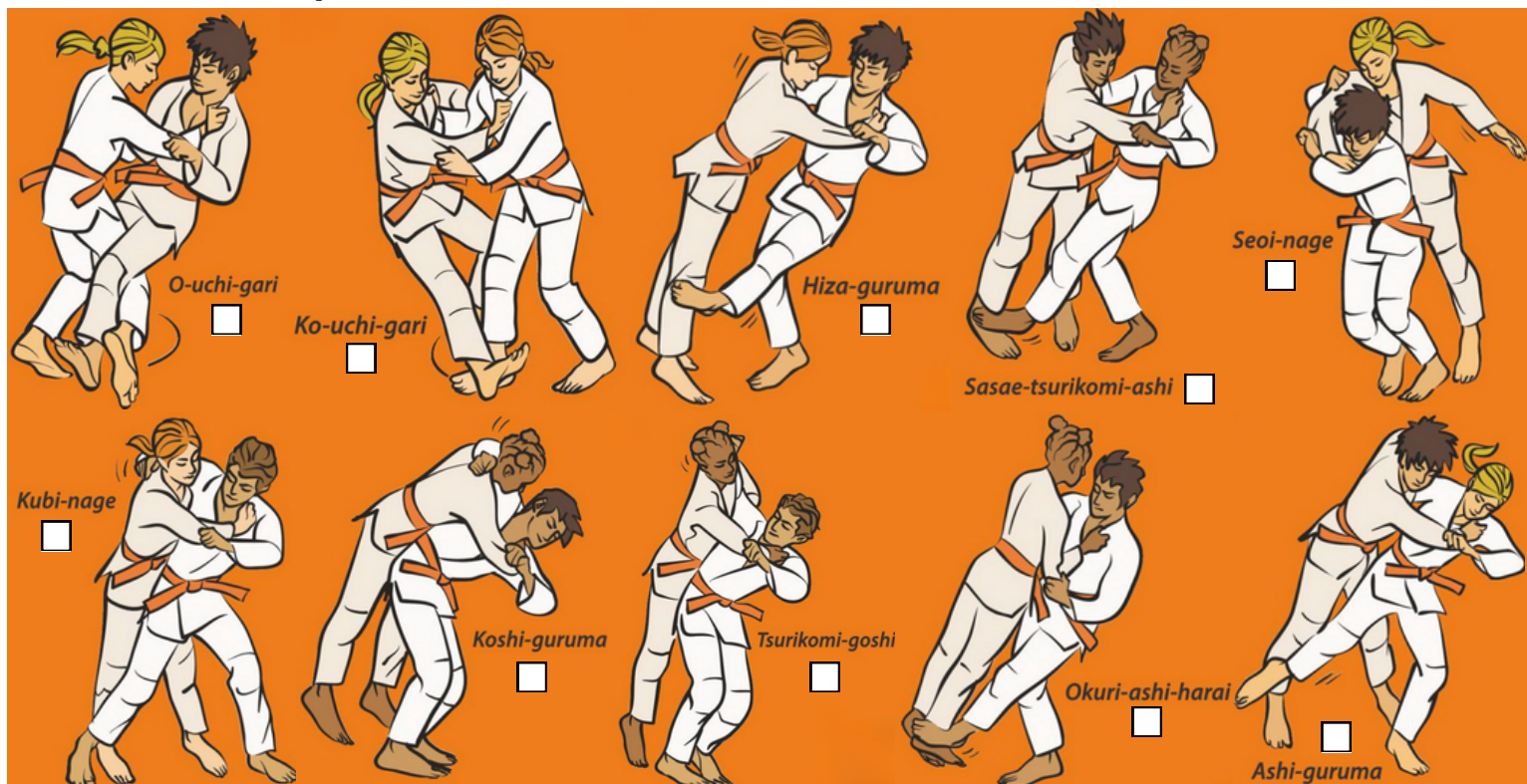
/2

4. Les déplacements



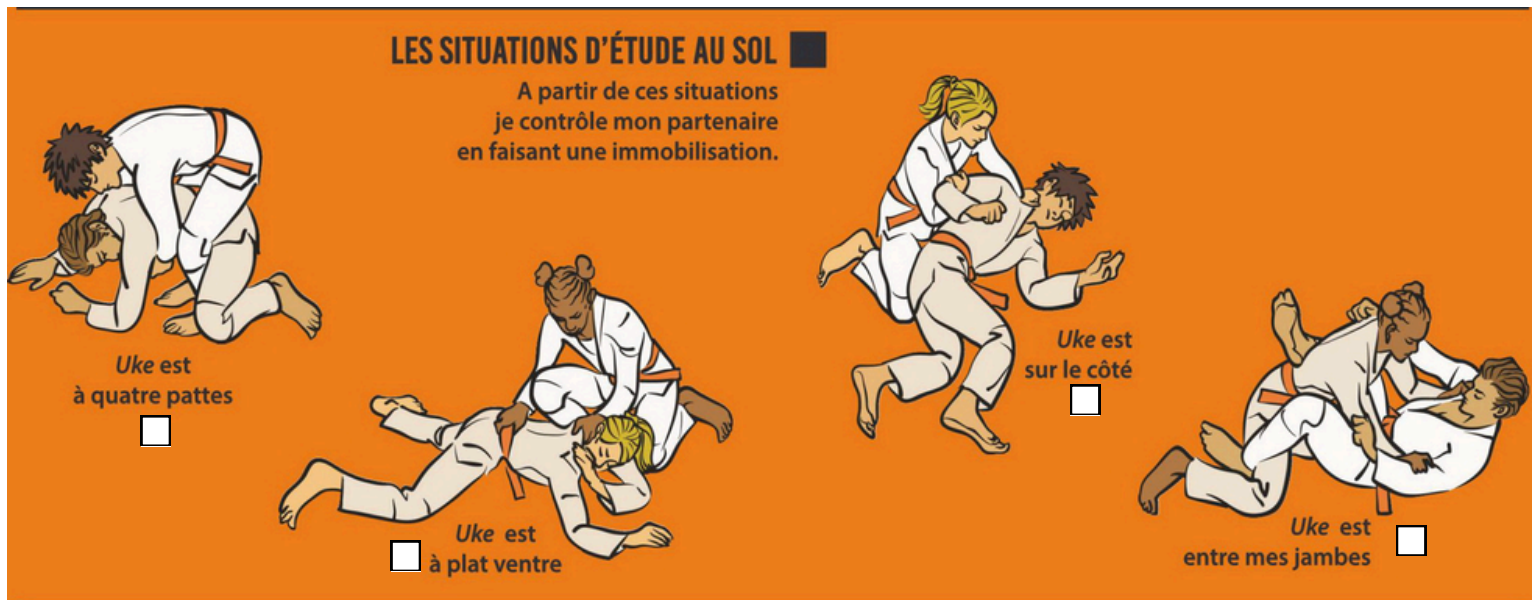
/5

5. Les techniques debout



/10

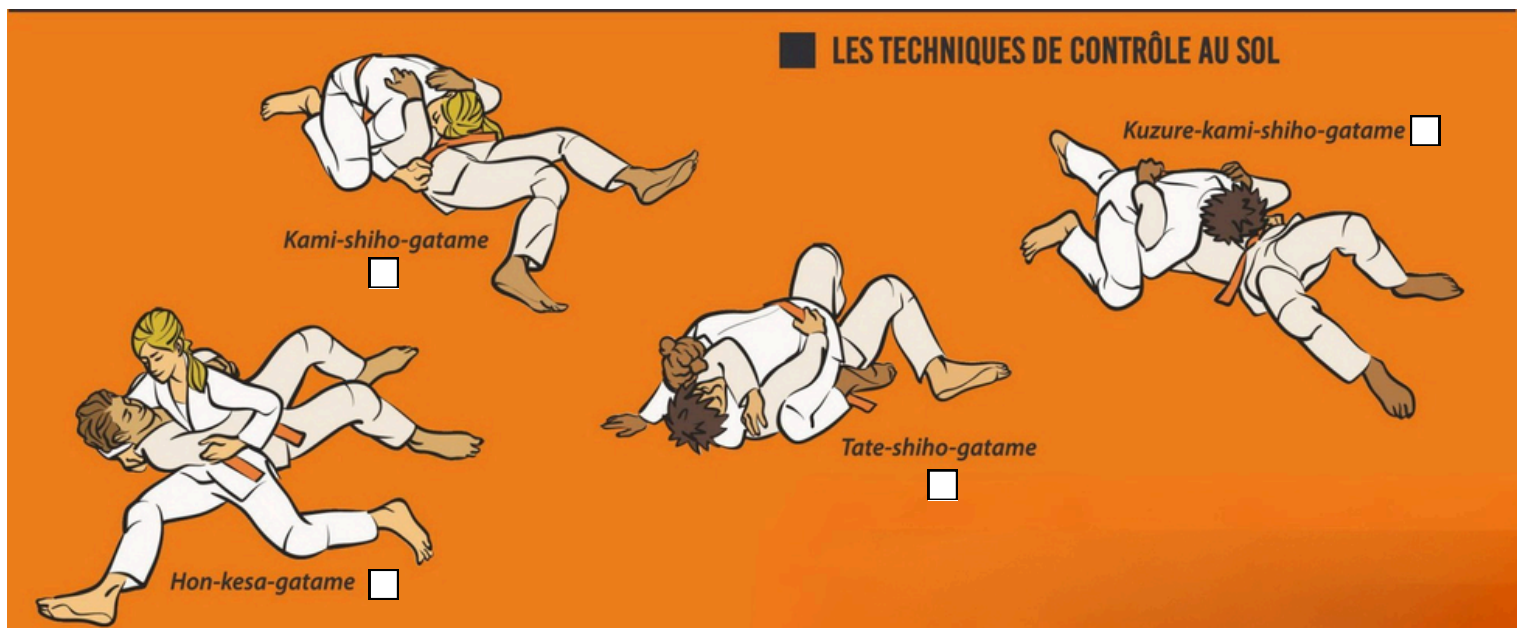
6. Situations au sol



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

/2

7. Techniques au sol



/2

8. NAGE NO KATA

1^{ère} SERIE
TE WAZA

Te waza : Techniques de bras - Permet de montrer, à l'aide des techniques de bras, comment créer le vide de trois façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en le basculant (KATA GURUMA)



/5

Nom :

Prénom :

Age : ans

Le __ / __ / ____

Note sur : __ / 40

Note sur : __ / 20

Taille de la ceinture :

Observations :