

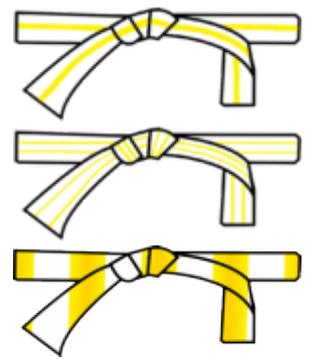


Passage de grade

BABY JUDO

1^{er} liseré / 2^{ème} liseré / Blanche-Jaune

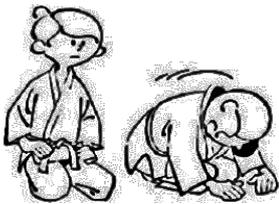
J'ai au moins 4, 5 et 6 ans



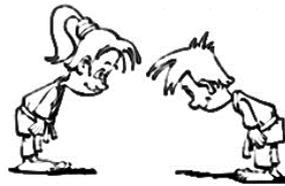
ENVIRONNEMENT JUDO

Le Salut

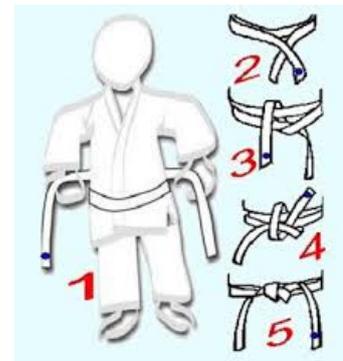
A genoux



Debout



Le noeud de ceinture



Le code moral

POLITESSE

MODESTIE

COURAGE

RESPECT

SINCÉRITÉ

CONTRÔLE DE SOI

HONNEUR

AMITIÉ



Je parle japonais

Reï (saluer)
 Hadjime / Matte (commencer / arrêter)
 Kimono (habit du judoka)
 Tatami (tapis de judo)
 Dojo (salle de judo)
 Maître jigorō Kano (fondateur du judo)
 Japon (pays d'origine du judo)

COORDINATION

Les déplacements

Au sol

Lézard
 Chenille
 Chiot
 Ours
 Araignée
 Canard
 Grenouille

Debout

Se déplacer en avant, en arrière et pas chassés :
 - pas glissés
 - les pieds toujours écartés
 - ne pas croiser les pieds
 - savoir faire ½ tour
 - maintenir l'équilibre

Ukemi (les chutes)

Arrière



Avant



Latérale



LES TECHNIQUES

Au sol

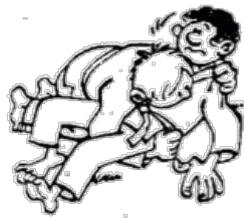
La voiture



Le cheval



Le crabe



Les écouteurs



Debout

Le barrage avant



Le barrage arrière



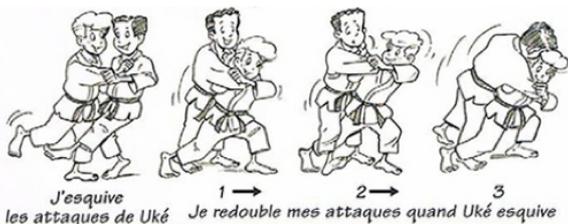
SITUATIONS D'ETUDE

Construction du judo

Debout

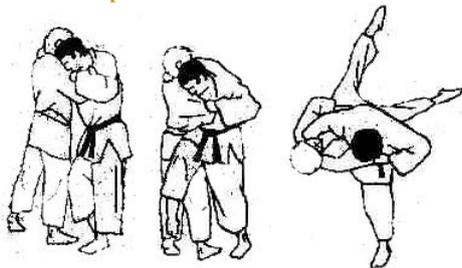
La défense

Je sais esquiver une attaque



L'attaque

Je sais faire le barrage arrière quand le partenaire me tire



Je sais faire le barrage avant quand le partenaire me pousse



Au sol

L'attaque

Je sais retourner mon partenaire :
- à genoux face à face



- en boule de côté



- en boule de face



- entre mes jambes



La défense

Je sais m'échapper en :
- en passant à plat ventre



- en prenant entre mes jambes



- en faisant le crochet

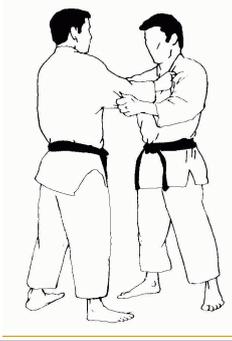


- en retournant



Kumi kata

Je sais tenir le kimono du partenaire



Procédés d'entraînement

Le Randori

Je sais faire un combat debout et au sol

Le Jeux

Je sais respecter les règles des jeux proposés au dojo

<i>Environnement Judo</i>	<i>Coordination</i>	<i>Les Techniques</i>	<i>Situations d'étude</i>	<i>Résultat</i>
				