



École de Judo

CRITERES D'APTITUDES AU JUDO TRADITIONNEL

Eveil Judo



Attitude

- Je ne parle pas fort dans la salle de judo (dojo).
- Je connais les règles de sécurité.
- Je salue le tatami en y montant et en le quittant.
- Je salue comme un japonais.
- Je sais m'aligner avec les autres.
- Je sais écouter.
- Je ne quitte pas le tatami sans permission.

Progression

- Je connais le nom du créateur du judo.
- Je sais d'où vient le judo.
- Je salue quand on dit « rei ».
- Je commence quand on dit « hajime ».
- Je m'arrête quand on dit « matte ».
- Je suis mon partenaire.
- Je sais tourner le corps.
- Je sais chuter en arrière.
- Je commence à apprendre la chute en avant.
- Je sais retenir mon partenaire dans sa chute.
- Je sais faire tomber mon partenaire en arrière.
- Je sais faire tomber mon partenaire en avant.
- Je sais retourner et immobiliser mon partenaire.

