

CRITERES D'APTITUDES AU JUDO TRADITIONNEL

Perfectionnement Judo



Attitude

Le judo n'est pas seulement une activité physique et sportive, il est avant tout une éducation physique.

En judo, le résultat est important ; mais ce à quoi tu dois faire attention, c'est la façon dont tu obtiens ce résultat.

Progression

J'exécute une technique en respectant le **KUZUSHI** (déséquilibre), le **TSUKURI** (placement), et le **KAKE** (projection).

Je sais combiner **3 DIRECTIONS**.

Je sais prendre l'initiative, **POUSSER - TIRER - TASSER**.

Je fais la différence entre **KAKARI GEIKO**, **YAKU SOKU GEIKO** et **RANDORI**.

