



Ecole de Judo

CRITERES D'APTITUDES AU JUDO TRADITIONNEL

Apprentissage Judo



Attitude

Le judo développe des qualités morales grâce au respect, à la courtoisie et à l'entraide qui règnent entre les pratiquants.

J'apprends à maîtriser mes déplacements.
J'apprends à céder, utiliser la force du partenaire.
J'apprends à additionner les forces.

Progression

Je sais combiner **2 DIRECTIONS**.
Je sais me déplacer en cercle + techniques.

Je sais m'adapter aux déplacements d'uke, dans 4 directions (avance, recule, cercle, latéralement).

J'apprends UCHI KOMI, NAGE KOMI.

