

## CRITERES D'APTITUDES AU JUDO TRADITIONNEL

### Initiation Judo



#### Attitude

J'apprends à être un bon partenaire.  
J'apprends à me maîtriser.  
J'apprends à développer mon attention.

#### Progression

Je connais la signification du mot judo.

Je me déplace en glissant sur le tatami.  
Je suis mon partenaire en miroir.  
Je sais tourner le corps pour esquiver.

Je sais chuter en arrière.  
Je sais chuter sur le côté.  
Je sais chuter en avant.

Je sais céder + techniques.  
Je sais me déplacer latéralement + techniques.  
Je sais me déplacer en cercle.

