

Passage de grade

Afin de préparer au mieux le passage de grade, voici un petit rappel des questions que nous pourrons vous poser lors de l'examen. Bonne révision à tous.

Judo club Serémange-Erzange / Fameck

Qui a inventé le judo ?

Jigorō Kanō

Comment s'appelle la tenue d'un judoka ?

Le judogi

Comment s'appelle le lieu dans lequel nous faisons du judo ?

Le dojo

Quelle est la première et la dernière chose que nous faisons en entrant et en sortant du tapis ?

On salue

Citez 4 valeurs du code moral:

La modestie, la politesse, la sincérité, l'amitié, le contrôle de soi, le courage, l'honneur et le respect.

(pour plus d'informations, veuillez vous rendre sur la page facebook du club)

Comment gagner un combat de judo ?

- Par immobilisation, OU
- Par ippon (faire tomber le partenaire sur le dos), OU
- Par les points (avoir plus de points que son partenaire à la fin du temps imparti), OU
- Par shido, OU
- Gagner au golden score.

Donnez l'ordre des ceintures de la blanche à la verte:

Blanche, blanche-jaune, jaune, jaune-orange, orange, orange-verte, verte

Citez 2 grands champions de judo:

EX. Teddy Riner, Lucie Décosse, David Douillet, Clarisse Agbegnenou, etc...

Citez deux prises au sol (ne-waza) en japonais:

- Hon gesa gatame (la prise de la voiture)
- Tate shiho gatame (la prise à cheval)
- Kami shiho gatame (la prise à l'envers)
- Yoko shiho gatame (la prise du papier cadeau)

Citez deux prises debout (nage-waza):

- O soto gari
- O goshi
- Ippon seoï nage
- Harai gochi

...