

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

NE-WAZA

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :



Ude-garami



Ude-hishigi-ude-gatame



Ude-hishigi-juji-gatame



Ude-hishigi-waki-gatame



Ude-hishigi-hara-gatame



Ude-hishigi-hiza-gatame

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quel est l'âge minimum pour obtenir sa ceinture noire ?
- 2 - Combien y a-t-il de ceintures noires en France ?
- 3 - Quel est le nom du premier dojo créé par maître Jigoro KANO ?
- 4 - En quelle année fut créé le KODOKAN ?

15 ans
38 000
Le KODOKAN
1882

Résultat : /20