

# PASSAGE DE GRADE

Pour passer au niveau supérieur (dan ou ceinture), les judokas devront répondre aux critères de base qui sont à l'origine du judo : **shin – ghi – tai**.

## SHIN = Esprit

C'est-à-dire :

-Politesse et respect du professeur, des ses camarades, de TOUS.

\* Salut au début et à la fin du cours.

\* Salut avant et après chaque phase de travail.

-Franchise

-hygiène corporelle

-Participation à la vie du club.

## GHI = Technique

C'est-à-dire :

-Connaître les techniques de base dans leur ensemble (debout et sol)

-Appliquer ces techniques en fonction du partenaire (pousser, tirer...)

-Connaître les renversements qui emmèneront l'osae komi (Uké dans différentes positions).

- Connaître l'environnement du judo (nœud de ceinture, d'où vient le judo, historique, règlement...) qui sera bien entendu fonction de l'âge du judoka.

## TAÏ = Corps

(s'exprimer avec son corps)

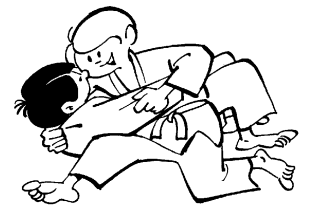
C'est-à-dire :

-Rechercher l'efficacité dans le travail.

-Chercher à appliquer les techniques au cours des kakari geiko, yaku soku geiko, randori

-Participer aux compétitions en cherchant les meilleures résultats, obtenus de plus belle façon.

Il existe un temps minimum entre chaque passage (dan ou ceinture). Ce temps écoulé, la ceinture (ou le dan) sera décernée en fonction des 3 critères **shin – ghi – tai** (esprit - technique - corps) : elle pourra être remise après un examen technique.



Chacun doit prendre conscience qu'il fait partie d'un groupe et qu'il doit participer à la vie de ce groupe en apportant ce qu'il sait, tout en restant humble et en respectant la vie de tous et de chacun, ceci pour le respect du principe de base du judo énoncé par **Jigoro Kano** son fondateur :



**« Entraide et prospérité mutuelle ».**