

# JUDO

Seule la ceinture  
est de COULEUR...



## Mon projet judo

**Nom**

**Prénom**

**Né(e) le**

**Cours**

**Ma ceinture**

**J'ai commencé le judo en**

Le dossier devra comporter :

Baby club ;

J'écris moi-même mon prénom

Je colle des images de judo sur une feuille A4

Je fais une photo de famille en activité :

Chutes arrière dans le jardin

Moi en kimono et mon nœud de ceinture

Chercher qui est JIGORO KANO et coller sa photo si je la trouve sur internet

Ecole de judo et confirmés

Sur feuille A4 faire le point des techniques que je présenterai en juin au passage de grade

Faire une recherche et présenter le résultat sur :

Mon club ; mon comité départemental ; ma fédération (description et fonctionnement et les dirigeants)

Confirmés

En plus trouver à coller des planches des katas de judo

Faire des vidéos perso avec ou sans vos parents de gym d'entretien ; je vous enverrai des exemples de travail seul et à deux

Mon tel pour WhatsApp 06 09 27 10 63

Mon mail [lopezruben@free.fr](mailto:lopezruben@free.fr)

Pour les sites fédéraux taper FFJDA ou judo28 sur les moteurs de recherches.