

QUIZZ JUDO CEINTURE BLANCHE A BLANC JAUNE :

Nom :

Prénom :



Coche la ou les bonne(s) réponse(s) :

1/ Où pratiques-tu le judo ?

- Sur un Ring
- Dans un Dojo
- A la maison

2/ Matte veut dire

- Je peux courir, bouger
- Crier
- Je dois arrêter, ne plus bouger

3/ Qu'est-ce qu'un tatami ?

- Un matelas
- Une technique de judo
- Le tapis pour faire le judo

4/ Au moment du salut, le professeur dit :

- Rei
- Hajime
- Matte

5/ Lorsque j'arrive sur le tatami ou que je ressors, je dois :

- Mettre ou retirer ma ceinture
- Courir
- Saluer

6/ En dehors du tatami, je dois :

- Courir retirer mon kimono
- Etre à pied nu
- Mettre mes chaussons

7/ Hajime signifie :

- Arrêter
- S'asseoir
- Commencer

8/ Entoure 2 valeurs du code moral (Règles) du judo

- Respect
- Modestie
- Se moquer

9/ Entoure 2 techniques au sol

- Hon-gesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Osoto-gari

10/ Entoure 2 techniques debout

- O-soto-gari
- O-goshi
- Tate shiho gatame