Secrets de JUDO Couleurs

JUDO

PHYSIQUE

- Savoir chuter
- Gérer son cardio
- Travailler ses muscles

MENTAL

- CONFIANCE
- GESTION STRESS
- MOTIVATION
- PLAISIR

RELATIONS

- Professeur
- Les couleurs
- Les Uke

PROGRES

- Perceptions
- Capacités
- Ressentis
- Dépassement

SAVOIRS

- les mots japonais
- les codes / règles comportements
- les grands principes
- l'esprit philosophie

TECHNIQUE

Les bases

- Déplacements
- Jambes
- Kumikata
- mobilité sol

Apprendre

Reproduire

Tendoku

Automatismes

Utiliser