

3ème cours : Débutant

Nom :	Grade Actuel :
Prénom :	Grade Obtenu :

Ukemi (Chute)				
Chute Arrière		Chute avant droite		Chute avant gauche

Ashi Waza (Technique de Jambes)				
Osoto Otoshi		Osoto Gari		Osoto Guruma
Hiza Guruma		Sasae Tsuru Komi Goshi		

Koshi Waza (Techniques de Hanches)				
Uki Goshi		O Goshi		

Enchaînement d'attaques (enchaîner les deux attaques suivantes)				
Osoto / Sasae - Hiza				

Ne Waza (Judo au sol)				
Hon Gesa Gatame		Yoko Shio Gatame		Ceinture Poignet
Comment sortir d'une immobilisation				Liaison Debout Sol

Arbitrage (connaître la signification et le geste de l'arbitre)				
Ippon		Waza Ari		Osae Komi
Toketa				

Culture Judo				
Qui est Jigoro Kano		Qu'est ce que c'est un Dojo		De quel pays vient le Judo
Donner une championne de Judo				Que veut dire Rei
Donner un champion de Judo				Qu'est ce que c'est un Judogi
Pourquoi faut il une ceinture rouge en compétition				

Code Moral				
Politesse		Courage		Sincérité
Honneur		Modestie		Respect
Contrôle de Soi		Amitié		