

3ème cours : Gradé

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	Ko Uchi Gari
O Uchi Gari			

Koshi Waza (Techniques de Hanches)			
Uki Goshi		O Goshi	

Te Waza (Techniques de Bras et Epaule)	
Ippon Seoi Nage	

Enchaînement d'attaques (enchaîner les deux attaques suivantes)			
Osoto / Sasae - Hiza		Osoto / Uki Goshi	Ko - O Uchi Gari / Ippon Seoi

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		Qu'est ce qu'un Shido	Qu'est ce que Hansokumake

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	