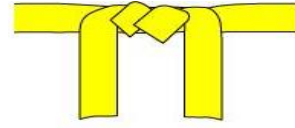


Nom :

Prénom



**Passage de Grade
Ceinture Jaune**



Chute

Arrière

Avant Droite

Avant Gauche

Tachi Waza (technique debout)

Ashi Waza (techniques de jambe) :

Osoto Otoshi

Osoto Gari

Osoto Guruma

Hiza Guruma

Sasae Tsuru Komi Ashi

Koshi Waza (techniques de hanche) :

Uki Goshi

O Goshi

Enchaînement Debout à partir de :

Sasae Tsuru Komi Ashi ou Hiza Guruma

Liaison Debout Sol (à partir de la technique debout de son choix)

On Gesa Gatame

Ne Waza (travail au sol)

On Gesa Gatame

Yoko Shio Gatame

Défense en prenant une jambe et en se tournant sur le ventre

Vocabulaire

Que veut dire Hajime

Que veut dire Matte

Que veut dire Rei

Qu'est ce que le Tatami

Qu'est ce que le Judogi

Un(e) Champion(ne) de Judo

D'où vient le Judo

Qui est Jigoro Kano ?

Code Moral

La Politesse

Le Courage

La Sincérité

L'Honneur

La Modestie

Le Respect

L'amitié

Le Contrôle de Soi