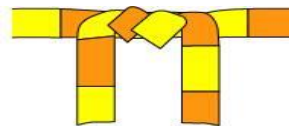


Nom :

Prénom



**Passage de Grade
Ceinture Jaune Orange**



Chute

Arrière	Avant Droite	Avant Gauche
---------	--------------	--------------

Tachi Waza (technique debout)

<i>Ashi Waza (techniques de jambe) :</i>			
Osoto Otoshi	Osoto Gari	Osoto Guruma	Ko Uchi Gari
O Uchi Gari	Hiza Guruma	Sasae Tsuri Komi Ashi	
<i>Koshi Waza (techniques de hanche) :</i>			
Uki Goshi		O Goshi	
Kubi Nage			
<i>Te Waza (techniques de bras et épaule) :</i>			
Ippon Seoi Nage			

Enchaînement Debout à partir de :

Ko Uchi Gari	O Soto
--------------	--------

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

On Gesa Gatame	Yoko Shio Gatame
----------------	------------------

Ne Waza (travail au sol)

On Gesa Gatame	Yoko Shio Gatame	Tate Shio Gatame
Défense en prenant la jambe et en se mettant 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	Pourquoi la ceinture rouge ?

Code Moral

La Politesse	Le Courage	La Sincérité	L'Honneur
La Modestie	Le Respect	L'amitié	Le Contrôle de Soi