

Nom :

Prénom



**Passage de Grade
du 1er Cours**

Chute

Arrière

Tachi Waza (*technique debout*)

Ashi Waza (techniques de jambe) :

Osooto Otoshi

Koshi Waza (techniques de hanche) :

Uki Goshi

Ne Waza (*travail au sol*)

On Gesa Gatame

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	
D'où vient le Judo	Qui est Jigoro Kano ?	