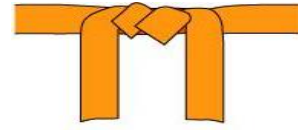


Nom :

Prénom



**Passage de Grade  
Ceinture Orange**



**Chute**

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

**Tachi Waza (technique debout)**

*Ashi Waza (techniques de jambe) :*

Osoto Otoshi	Osoto Gari	Osoto Guruma	Ko Uchi Gari
O Uchi Gari	Hiza Guruma	Sasae Tsuri Komi Ashi	

*Koshi Waza (techniques de hanche) :*

Uki Goshi	O Goshi	Kubi Nage
Harai Goshi		

*Te Waza (techniques de bras et épaule) :*

Ippon Seoi Nage	Tai Otoshi
-----------------	------------

**Enchaînement Debout à partir de :**

Ko Uchi Gari	Ippon Seoi Nage
--------------	-----------------

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

Yoko Shio Gatame	Yoko Shio Gatame
Retournement quand Uke tombe à 4 pattes	

**Ne Waza (travail au sol)**

On Gesa Gatame	Yoko Shio Gatame	Kami Shio Gatame	Tate Shio Gatame
Défense en prenant la jambe ou sur le ventre			Sortie de Jambe

**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 ?

**Arbitrage**

Waza Ari	Ippon	Osae Komi	Toketa
----------	-------	-----------	--------

**Code Moral**

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