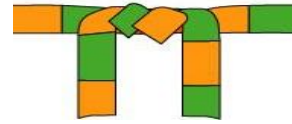


Nom :

Prénom



**Passage de Grade  
Ceinture Orange - Verte**



<b>Chute</b>		
Arrière	Avant Droite	Avant Gauche

<b>Tachi Waza (technique debout)</b>			
<i>Ashi Waza (techniques de jambe) :</i>			
Osoto Otoshi	Osoto Gari	Osoto Guruma	Ko Uchi Gari
O Uchi Gari	Hiza Guruma	Sasae Tsuru Komi Ashi	
<i>Koshi Waza (techniques de hanche) :</i>			
Uki Goshi	O Goshi	Kubi Nage	Koshi Guruma
Harai Goshi		Uchi Mata	
<i>Te Waza (techniques de bras et épaule) :</i>			
Ippon Seoi Nage	Morote Seoi Nage	Tai Otoshi	

<b>Enchaînement Debout à partir de :</b>	
Ko Uchi Gari	Ippon Seoi Nage

<b>Liaison Debout Sol (à partir de la technique debout de son choix)</b>		
On Gesa Gatame	Yoko Shio Gatame	Retournement quand Uke tombe à 4 pattes
Retournement quand Uke tombe sur le ventre		

<b>Ne Waza (travail au sol)</b>			
On Gesa Gatame	Tate Shio Gatame	Kata Gatame	Yoko Shio Gatame
Kami Shio Gatame	Défense en prenant la jambe et sur le ventre		Sortie de Jambe

<b>Vocabulaire</b>		
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 ?

<b>Arbitrage</b>			
Waza Ari	Ippon	Osae Komi	Toketa
Qu'est ce qu'un Shido ?		Au bout de combien de Shido l'adversaire perd ?	

<b>Code Moral</b>			
La Politesse	Le Courage	La Sincérité	L'Honneur
La Modestie	Le Respect	L'amitié	Le Contrôle de Soi