



Passage de Grade

À CONNAÎTRE

Blanche Jaune



UKEMI

ARRIÈRE
AVANT DROITE
AVANT GAUCHE

ASHI WAZA

O SOTO OTOSHI
O SOTO GARI

KOSHI WAZA

UKI GOSHI
O GOSHI

ENCHAINEMENT DEBOUT

O SOTO OTOSHI
O SOTO OTOSHI

LIAISON DEBOUT SOL

HON GESA GATAME
YOKO SHIHO GATAME

NE WAZA

HON GESA GATAME
YOKO SHIO GATAME

CODE MORAL

LES 8 VALEURS

VOCABULAIRE

HAJIME

TATAMI

LE JUDO VIENT DU JAPON

REÏ

UNE CHAMPIONNE

MATTE

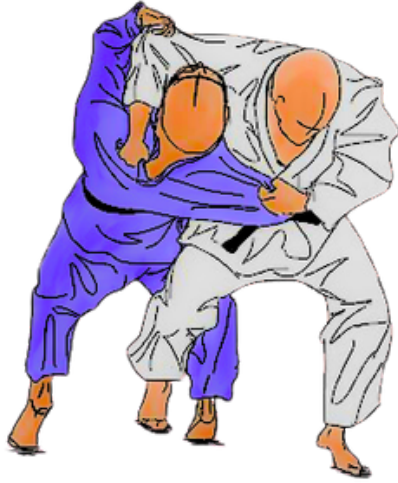
JUDO GI

QUI EST JIGORO KANO

UN CHAMPION



Passage de Grade Blanche Jaune



O SOTO OTOSHI



O SOTO GARI



UKI GOSHI



O GOSHI



YOKO SHIHO GATAME



HON GESA GATAME