



Passage de Grade

FEUILLE N°1

Bleue



UKEMI

ARRIÈRE
AVANT DROITE
AVANT GAUCHE

TE WAZA

IPPON SEOI NAGE
TAI O TOSHI
MOROTE SEOI NAGE
IPPON COTÉ REVERS

ENCHAINEMENT DEBOUT

KO UCHI GARI
IPPON SEOI NAGE
DE ASHI BARAI

NE WAZA

HON GESA GATAME
KAMI SHIO GATAME
SORTIE DU CISEAUX
YOKO SHIO GATAME
KATA GATAME
CISEAUX
TATE SHIO GATAME
MAKURA GESA GATAME

ASHI WAZA

O SOTO OTOSHI
O UCHI GARI
SASAE TSURI KOMI ASHI
DE ASHI BARAI
KO UCHI GARI
O SOTO GURUMA
O SOTO GARI
HIZA GURUMA
KO SOTO GARI

CONTRE PRISE

O SOTO GAESHI
URA NAGE

LIAISON DEBOUT SOL

HADAKA JIME
RETOURNEMENT UKE À 4 PATTES
JUJI GATAME
RETOURNEMENT UKE SUR LE VENTRE
SANKAKU GATAME

VOCABULAIRE

JUDO GI
UN CHAMPION
QUI EST JIGORO KANO
UNE CHAMPIONNE
COMBIEN DE DAN EXISTE T IL
A QUOI SERT LA CEINTURE ROUGE

KOSHI WAZA

UKI GOSHI
HARAI GOSHI
UCHI MATA
O GOSHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
KUBI NAGE
KOSHI GURUMA

SUTEMI WAZA

SUMI GAESHI
TOMOE NAGE

CODE MORAL

LES 8 VALEURS

NAGE NO KATA

2 PREMIÈRE SERIE
DU NAGE NO KATA

ARBITRAGE

IPPON (GESTE ET POINT)
WAZA ARI (GESTE ET POINT)
YUKO (GESTE ET POINT)
TOKETA (GESTE)
OSAE KOMI (GESTE)
QU'EST CE QU'UN SHIDO
3 RAISONS DE DONNER SHIDO



Passage de Grade Bleue



O SOTO OTOSHI



O SOTO GARI



O SOTO GURUMA



KO UCHI GARI



O UCHI GARI



KO SOTO GARI



SASAE TSURI KOMI ASHI



HIZA GURUMA



DE ASHI BARAI



UCHI MATA



HARAI GOSHI



SODE TSURI KOMI GOSHI



UKI GOSHI



O GOSHI



KUBI NAGE



KOSHI GURUMA



IPPON SEOI NAGE



MOROTE SEOI NAGE



TAI O OTOSHI



URA NAGE



SUMI GAESHI



TOMOE NAGE



HON GESA GATAME



KATA GATAME



KAMI SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



MAKURA GESA GATAME



HADAKA JIME



CISEAUX



JUJI GATAME



SANKAKU GATAME