



Passage de Grade

À CONNAÎTRE

Jaune



UKEMI

ARRIÈRE
AVANT DROITE
AVANT GAUCHE

ASHI WAZA

O SOTO OTOSHI
O SOTO GARI
O SOTO GURUMA

KOSHI WAZA

UKI GOSHI
O GOSHI

ENCHAINEMENT DEBOUT

SASAE TSURI KOMI ASHI
HIZA GURUMA

LIAISON DEBOUT SOL

HON GESA GATAME

NE WAZA

CISEAUX
YOKO SHIHO GATAME

CODE MORAL

LES 8 VALEURS

VOCABULAIRE

MATTE

JUDO GI

QUI EST JIGORO KANO

REÏ

UN CHAMPION

HAJIME

TATAMI

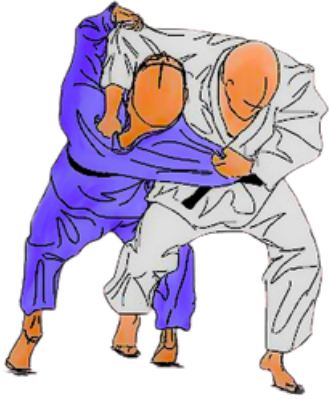
LE JUDO VIENT DU JAPON

UNE CHAMPIONNE

A QUOI SERT LA CEINTURE ROUGE



Passage de Grade Jaune



O SOTO OTOSHI



O SOTO GARI



O SOTO GURUMA



SASAE TSURI KOMI ASHI



HIZA GURUMA



UKI GOSHI



O GOSHI



HON GESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



CISEAUX