



# Passage de Grade

À CONNAÎTRE

Jaune Orange



## UKEMI

ARRIÈRE  
AVANT DROITE  
AVANT GAUCHE

## ASHI WAZA

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

## KOSHI WAZA

UKI GOSHI  
O GOSHI  
KUBI NAGE

## TE WAZA

IPPON SEOI NAGE

## ENCHAINEMENT DEBOUT

KO UCHI GARI  
O SOTO (AU CHOIX)

## LIAISON DEBOUT SOL

HON GESA GATAME  
YOKO SHIHO GATAME  
TATE SHIHO GATAME

## NE WAZA

CISEAUX

## CODE MORAL

LES 8 VALEURS

## VOCABULAIRE

HAJIME  
TATAMI  
LE JUDO VIENT DU JAPON  
MATTE  
JUDO GI

QUI EST JIGORO KANO  
REÏ  
UN CHAMPION  
UNE CHAMPIONNE  
A QUOI SERT LA CEINTURE ROUGE



# Passage de Grade

## Jaune Orange



O SOTO OTOSHI



O SOTO GARI



O SOTO GURUMA



KO UCHI GARI



O UCHI GARI



SASAE TSURI KOMI ASHI



HIZA GURUMA



UKI GOSHI



KUBI NAGE



IPPON SEOI NAGE



HON GESA GATAME



TATE SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



CISEAUX