



Passage de Grade

À CONNAÎTRE

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
O SOTO GARI
HIZA GURUMA

KOSHI WAZA

UKI GOSHI
HARAI GOSHI
O GOSHI
KUBI NAGE

TE WAZA

IPPON SEOI NAGE
TAI OTOSHI

ENCHAINEMENT DEBOUT

KO UCHI GARI
IPPON SEOI NAGE

LIAISON DEBOUT SOL

RETOURNEMENT 4 PATTES
YOKO SHIO GATAME
HON GESA GATAME

NE WAZA

HON GESA GATAME
KAMI SHIHO GATAME
CISEAUX

ARBITRAGE

IPPON (GESTE ET POINTS)
WAZA ARI (GESTE ET POINTS)
YUKO (GESTE ET POINTS)
OSAE KOMI (GESTE)
TOKETA (GESTE)

CODE MORAL

LES 8 VALEURS

VOCABULAIRE

HAJIME

MATTE

REÏ

A QUOI SERT LA CEINTURE ROUGE

TATAMI

JUDO GI

UN CHAMPION

LE JUDO VIENT DU JAPON

QUI EST JIGORO KANO

UNE CHAMPIONNE



Passage de Grade Orange



O SOTO OTOSHI



O SOTO GARI



O SOTO GURUMA



O UCHI GARI



SASAE TSURI KOMI ASHI



HIZA GURUMA



HARAI GOSHI



UKI GOSHI



O GOSHI



KUBI NAGE



IPPON SEOI NAGE



TAI O OTOSHI



HON GESA GATAME



TATE SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



CISEAUX