



# Passage de Grade

À CONNAÎTRE

Orange Verte



## UKEMI

ARRIÈRE  
AVANT DROITE  
AVANT GAUCHE

## ASHI WAZA

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

## KOSHI WAZA

UKI GOSHI  
UCHI MATA  
O GOSHI  
HARAI GOSHI  
KUBI NAGE

## TE WAZA

IPPON SEOI NAGE  
TAI OTOSHI  
MOROTE SEOI NAGE

## ENCHAINEMENT DEBOUT

KO UCHI GARI  
IPPON SEOI NAGE

## LIAISON DEBOUT SOL

RETOURNEMENT UKE À 4 PATTES  
RETOURNEMENT UKE SUR LE VENTRE

## NE WAZA

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

## ARBITRAGE

IPPON (GESTE ET POINTS)  
WAZA ARI (GESTE ET POINTS)  
YUKO (GESTE ET POINTS)  
TOKETA (GESTE)  
OSAE KOMI (GESTE)  
QU'EST CE QUE LE SHIDO  
3 RAISONS DE METTRE SHIDO

## CODE MORAL

LES 8 VALEURS

## VOCABULAIRE

HAJIME  
MATTE  
REÏ  
A QUOI SERT LA CEINTURE ROUGE

TATAMI  
JUDOGI  
UN CHAMPION

LE JUDO VIENT DU JAPON  
QUI EST JIGORO KANO  
UNE CHAMPIONNE



# Passage de Grade Orange Verte



O SOTO OTOSHI



O SOTO GARI



O SOTO GURUMA



KO UCHI GARI



O UCHI GARI



SASAE TSURI KOMI ASHI



HIZA GURUMA



UCHI MATA



HARAI GOSHI



UKI GOSHI



O GOSHI



KUBI NAGE



IPPON SEOI NAGE



MOROTE SEOI NAGE



TAI O OTOSHI



HON GESA GATAME



TATE SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



CISEAUX