



Passage de Grade

À CONNAÎTRE

Verte



UKEMI

ARRIÈRE
AVANT DROITE
AVANT GAUCHE

ASHI WAZA

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

KOSHI WAZA

UKI GOSHI
HARAI GOSHI
O GOSHI
UCHI MATA
KUBI NAGE
KOSHI GURUMA

TE WAZA

IPPON SEOI NAGE
TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
IPPON COTÉ REVERS

ENCHAINEMENT DEBOUT

KO UCHI GARI
IPPON SEOI NAGE

CONTRE PRISE

OSOTO GAESHI

LIAISON DEBOUT SOL

ON GESA GATAME
RETOURNEMENT UKE À 4 PATTES
RETOURNEMENT UKE SUR LE VENTRE

NE WAZA

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

ARBITRAGE

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

CODE MORAL

LES 8 VALEURS

NAGE NO KATA

1ÈRE SERIE
DU NAGE NO KATA

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 Verte



O SOTO OTOSHI



O SOTO GARI



O SOTO GURUMA



KO UCHI GARI



O UCHI GARI



SASAE TSURI KOMI ASHI



HIZA GURUMA



DE ASHI BARAI



UCHI MATA



UKI GOSHI



O GOSHI



KUBI NAGE



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