



BLANCHE—JAUNE

TE WAZA (technique debout)



O soto otoshi



O soto gari



Tai otoshi



O gochi



O uchi gari



Ko uchi gari



Ko soto gari

NE WAZA (technique au sol)



Kuzure geza gatame



Yoko shio gatame



Kami shio gatame

RETOURNEMENT :

- 1 lorsque UKE est en tortue
- 1 lorsque UKE est sur le ventre

Ce que je dois savoir faire :

- Sortir d'une immobilisation
- Esquiver une attaque
- Chute arrière
- Chute avant
- Roulade avant
- Roulade arrière

MON PETIT LEXIQUE JAPONAIS

- Judo : voix de la souplesse
- Dojo : salle d'entraînement
- Tatami : tapis de judo
- Judogi : kimono
- Hajime : commencez
- Matte : arrêtez
- Obi : ceinture
- O : grand
- Ko : petit
- Soto : extérieur
- Uchi : intérieur
- Gari : fauchage
- Tai : corps
- Yoko : côté
- Kami : au dessus

JIGORO KANO : Fondateur du Judo

