

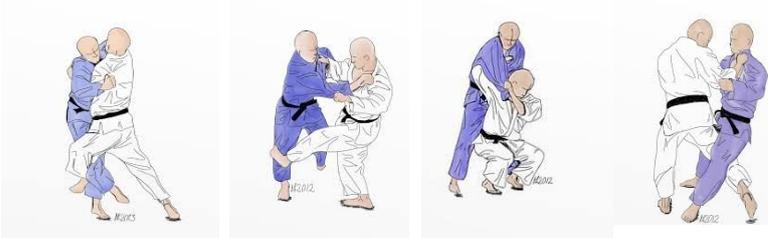


JAUNE—ORANGE

TE WAZA (technique debout)



O soto otoshi O soto gari Tai otoshi O gochi



Ko soto gake Iza guruma Morote
Jambe en barrage O uchi gari



Ko uchi gari Ko soto gari Ippon seoi nage

NE WAZA (technique au sol) 4 immobilisation + 1 kuzure (variante)



Tate shio gatame



Yoko shio gatame



Kami shio gatame



Hon geza gatame

Ce que je dois savoir faire :

- Sortir d'une immobilisation
- 2 retournement (1 face ; 1 par-dessus)
- Esquiver une attaque
- Chute arrière
- Chute avant
- Chute latéral
- Roulade avant
- Roulade arrière
- 2 enchainement (arrière-avant ; avant—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