



JAUNE



TE WAZA (technique debout)



O soto otoshi



O soto gari



Tai otoshi



O gochi



O uchi gari



Ko uchi gari



Ko soto gari



Ippon sei nage



Ko soto gake

NE WAZA (technique au sol)



Tate shio gatame



Yoko shio gatame



Kami shio gatame



Kuzure geza 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
- 1 enchainement

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

