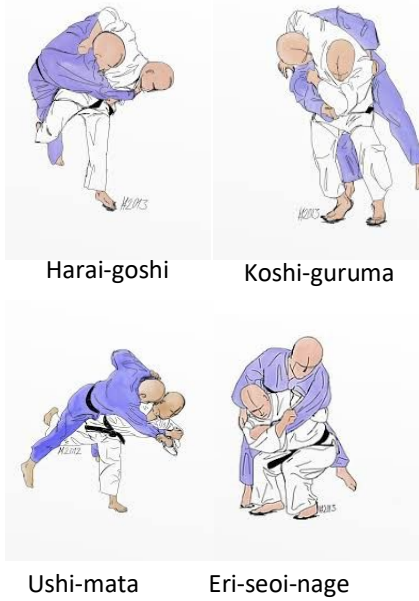


ORANGE-VERTE

TE WAZA (technique debout)

- O-soto-gari
- O-soto-otochi
- O-gochi
- Tai-otochi
- Ko-soto-gake
- Ko-soto-gari
- Iza-guruma
- Morote-seoi-nage
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ippon-seoi-nage



Ce que je dois savoir faire :

- Des enchainements techniques (avant/ arrière ; arrière/avant ; arrière/arrière ; avant/avant)
- Esquiver une attaque
- Bloquer une attaque
- Esquiver et attaquer
- Contrer une attaque UKE
- Déplacer et attaquer UKE dans différentes directions (avant, arrière, cercle, latéral)
- Faire une liaison debout / sol
- Sortir d'une immobilisation
- Reprendre une initiative au sol
- Retourner UKE dans les 3 positions de défense (tortue, ventre, fesse)

CE QUE JE SAIS FAIRE EN TACHI WAZA



NE WAZA (technique au sol) 5 immobilisation + 2 kuzure (variante)

- Kuzure-geza-gatame
- Kuzure-yoko-shio-gatame
- Hon-geza-gatame
- Tate-shio-gatame
- Yoko-shio-gatame
- Kami-shio-gatame



Ushiro-geza-gatame

CE QUE JE SAIS FAIRE EN NE WAZA



Le Code Moral du Judo

友情 (l'amitié) • **L'Amitié**
« C'est le plus pur des sentiments humains »

勇氣 (le courage) • **Le Courage**
« C'est faire ce qui est juste »

誠 (la sincérité) • **La Sincérité**
« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »

名誉 (l'honneur) • **L'Honneur**
« C'est être fidèle à la parole donnée »

謙虚 (la modestie) • **La Modestie**
« C'est parler de soi-même sans orgueil »

敬尊 (le respect) • **Le Respect**
« Sans respect aucune confiance ne peut naître »

自制 (le contrôle de soi) • **Le contrôle de soi**
« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »

礼儀 (la politesse) • **La politesse**
« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »