



# ORANGE

## 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



Harai-goshi



Koshi-guruma



Eri-seoi-nage

## 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



### CE QUE JE SAIS FAIRE EN TACHI WAZA



## Le Code Moral du Judo



l'amitié

### •L'Amitié

« C'est le plus pur des sentiments humains »



le courage

### •Le Courage

« C'est faire ce qui est juste »



la sincérité

### •La Sincérité

« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »



l'honneur

### •L'Honneur

« C'est être fidèle à la parole donnée »



la modestie

### •La Modestie

« C'est parler de soi-même sans orgueil »



le respect

### •Le Respect

« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



le contrôle de soi

### •Le contrôle de soi

« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »



la politesse

### •La politesse

« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »