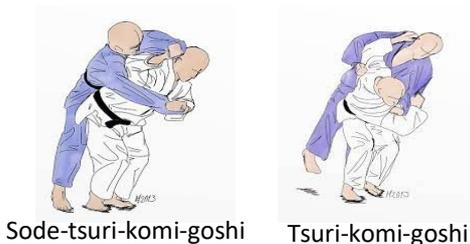


# VERTE

## TE WAZA (technique debout)

- O-soto-gari      Harai-goshi
- O-soto-otochi      Koshi-guruma
- O-gochi      Eri-seoi-nage
- Tai-otochi
- Ko-soto-gake
- Ko-soto-gari
- Iza-guruma
- Morote-seoi-nage
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari



Tomoe-nage



Ushi-mata

## CE QUE JE SAIS FAIRE EN TACHI WAZA



## NE WAZA (technique au sol) 6 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



Makura-geza-gatame

## CE QUE JE SAIS FAIRE EN NE WAZA



## 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
- Faire une confusion
- Déplacer et attaquer UKE dans différentes directions (avant, arrière, cercle, latéral)
- Attaquer quand UKE me pousse, me tire
- Me décaler du cote manche en amenant UKE dans mon dos pour attaquer
- Faire une liaison debout / sol
- Sortir d'une immobilisation
- Reprendre une initiative au sol
- Retourner UKE dans les 3 positions de

## Le Code Moral du Judo



•**L'Amitié**  
« C'est le plus pur des sentiments humains »



•**Le Courage**  
« C'est faire ce qui est juste »



•**La Sincérité**  
« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »



•**L'Honneur**  
« C'est être fidèle à la parole donnée »



•**La Modestie**  
« C'est parler de soi-même sans orgueil »



•**Le Respect**  
« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



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



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