


REVISION PASSAGE DE GRADE

POUSSINS

Jigoro KANO



Fondateur
du Judo
en 1882 



Je connais le code moral



Je connais mon vocabulaire japonais

HAJIME (commencez)

MATTE (arrêtez)

TATAMI (tapis de Judo)

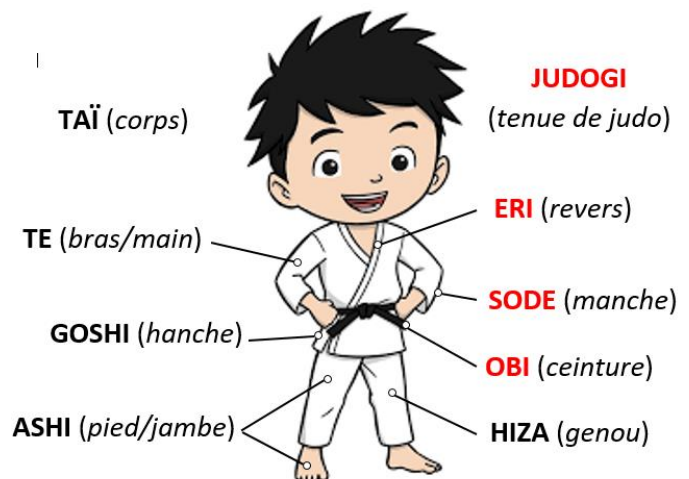
DOJO (salle de Judo)

SOREMADE (fin du combat)

RAI (saluez)

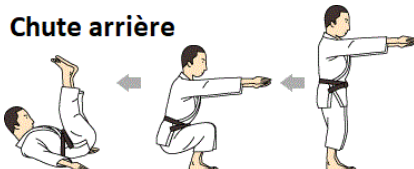
OSEIKOMI (début d'immobilisation)

TOKETA (sortie d'immobilisation)

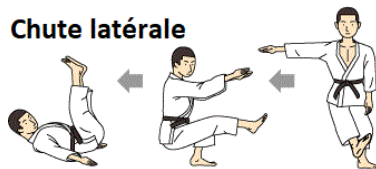


Je sais chuter pour ne pas me faire mal

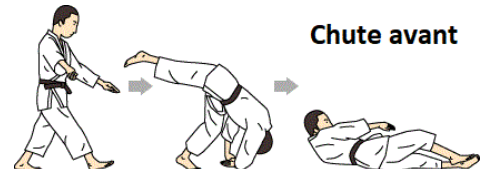
Chute arrière



Chute latérale



Chute avant



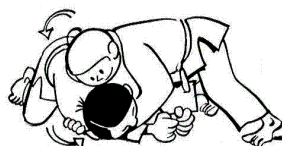
Je sais retourner/renverser mon adversaire sur le dos



Le bras dans bras

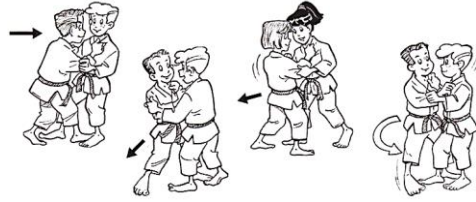


Le rouleau-compresseur



Le bras / tête

Je sais projeter dans différentes directions



Grade postulé



NON-GE-SA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME



O-goshi



O-soto-gari



Hiza-guruma



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



KAMI-SHIHO-GATAME



Morote-seoi-nage



O-uchi-gari



Eri-seoi-nage



Ko-uchi-gari



DE-ASHI-BARAI



Ko-soto-gari



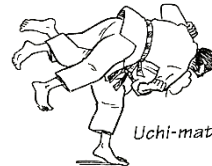
UKI-goshi



USHIRO-KE-SA-GATAME



Harai-goshi



Uchi-mata



KATA-GATAME



Koshi-guruma



Ashi-guruma



Gasae-tsuru komi-ashi



Sode-tsuru komi-goshi



Ushiro-goshi