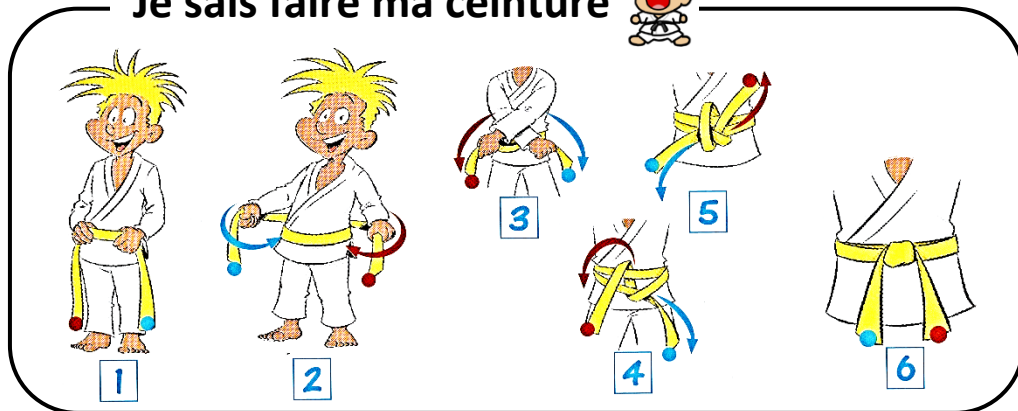


REVISION PASSAGE DE GRADE

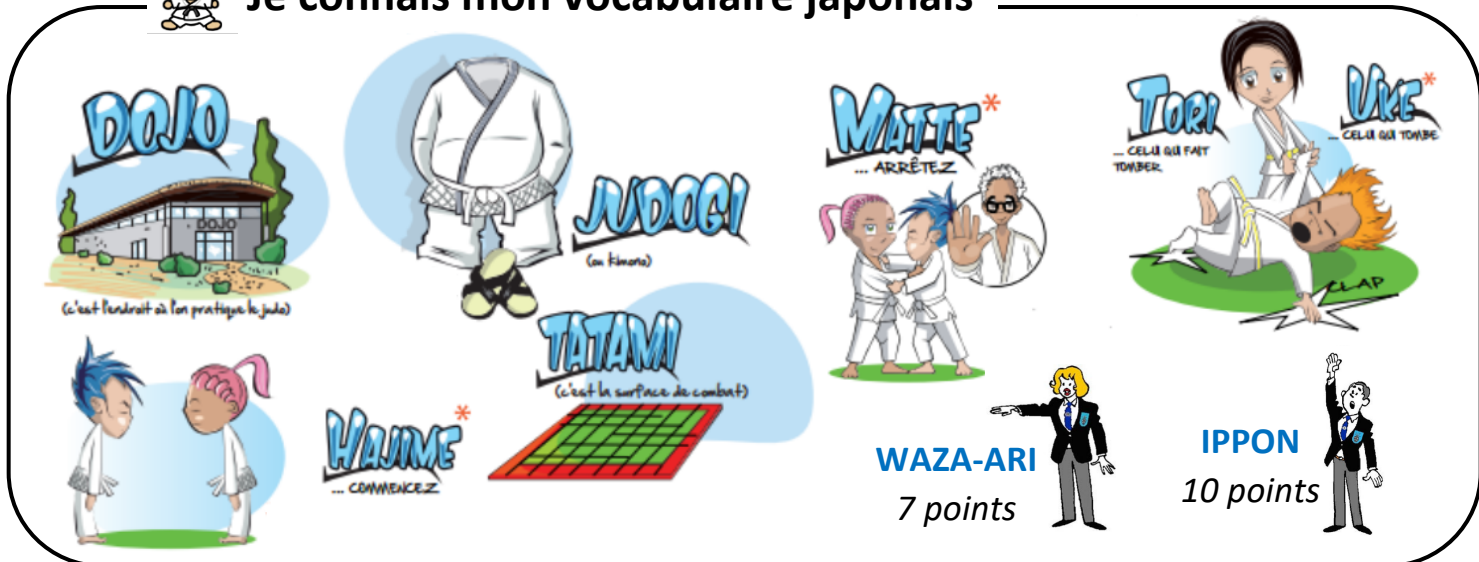
PRE-POUSSINS



Je sais faire ma ceinture



Je connais mon vocabulaire japonais



Jigoro KANO



Fondateur du Judo



Je connais le code moral



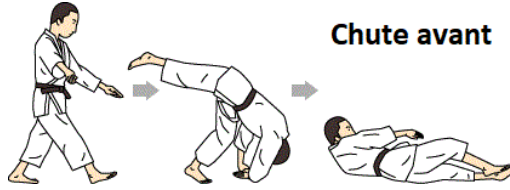


Je sais chuter pour ne pas me faire mal

Chute arrière



Chute avant



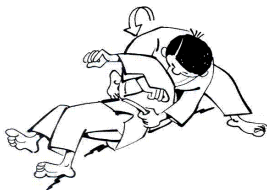
Je sais retourner et immobiliser



La pelleteuse



Le bras dans bras



Le canapé / la voiture



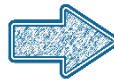
Le crabe



YOKO-SHIHO-GATAME

HON-GESA-GATAME

Le rouleau-compresseur



Le docteur-kami



KAMI-SHIHO-GATAME

Le cavalier



TATE-SHIHO-GATAME

Le câlin nounours



Je connais 7 techniques de projection

La danse



O-goshi

Le barrage



Tai-otoshi

Le cartable



Morote-seoi-nage

Le fauchage extérieur



O-soto-gari

La tornade



Hiiza-guruma

Le fauchage intérieur



O-uchi-gari

Gros muscle



Ippon-seoi-nage