

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)

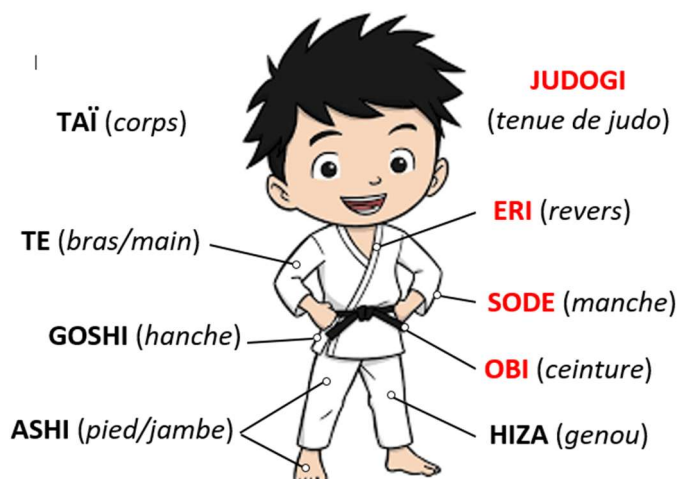
DOJO (salle de Judo)

SOREMADE (fin du combat)

RAI (saluez)

OSEIKOMI (début d'immobilisation)

TOKETA (sortie d'immobilisation)

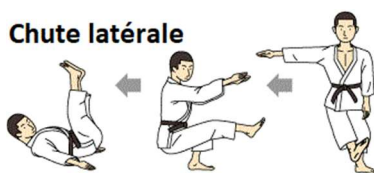


Je sais chuter pour ne pas me faire mal

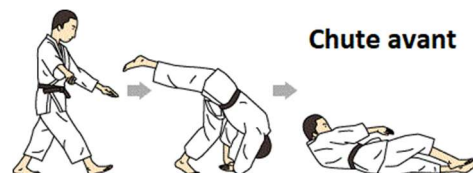
Chute arrière



Chute latérale



Chute avant



Je sais retourner/renverser mon adversaire sur le dos



Uke en boule

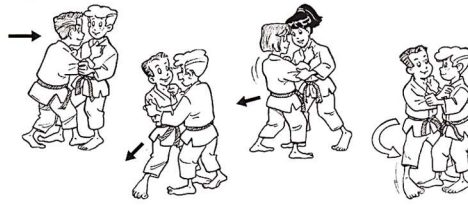
Uke sur le ventre



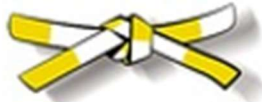
Uke entre les jambes



Je sais projeter dans différentes directions



Grade postulé



HON-GESA-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



USHIRO-KESA-GATAME



Harai-goshi



Uchi-mata



Ashi-guruma



Koshi-guruma



Uki-goshi

Sode-tsuri-komi-goshi

