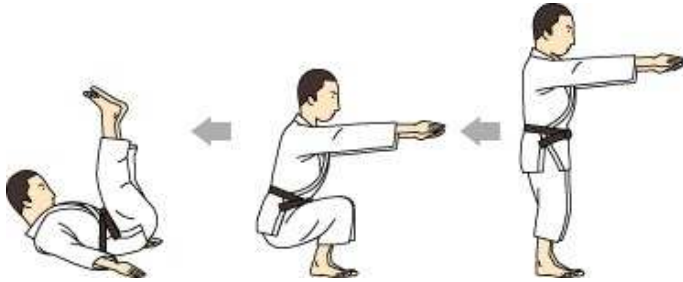


CEINTURE JAUNE

CHUTE ARRIERE EN MARCHANT, DEPART RELEVÉ ET AVEC OBSTACLE (USHIRO UKEMI)



CHUTE AVANT A GAUCHE OU A DROITE DEPART EN POSITION RELEVÉE AVEC OBSTACLE (MAE UKEMI)



CHUTE LATÉRALE A DROITE ET A GAUCHE



TACHI WAZA (TECHNIQUE DEBOUT)

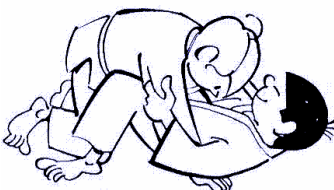


Seoi otoshi



Ko soto gake

NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



Renversement du partenaire
entre les jambes



Retournement de face

CULTURE JUDO

« O » signifie **grand** en japonais. « Ko » signifie **petit** en japonais.

Pour arrêter le combat, je dis : « **matte** ».

Pour annoncer un début d'immobilisation, je dis « oseakomi ».

LE DEPLACEMENT AU JUDO

Je fais chuter mon partenaire en avant et en reculant. Je double mes attaques.

Je sais bloquer et contre attaquer après un blocage.

Je sais esquiver et attaquer.

Je sais faire une liaison debout sol.

BONUS

Je sais faire ma ceinture seul.

Je sais faire des techniques au sol et debout sur les fiches 1 liseré, 2 liserés, blanche jaune.