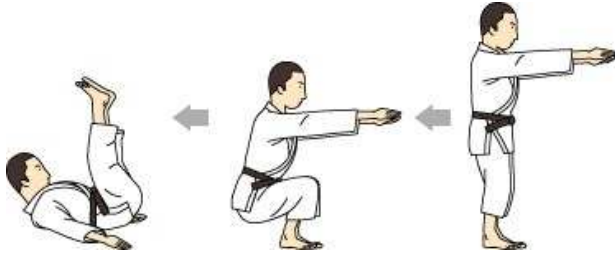


## CEINTURE BLANCHE JAUNE

### CHUTE ARRIERE EN MARCHANT (USHIRO UKEMI)



### CHUTE AVANT A GAUCHE OU A DROITE EN POSITION INTERMEDIAIRE ET RELEVÉE (MAE UKEMI)



### TACHI WAZA (TECHNIQUE DEBOUT)



Morote seoi nage



Eri seoi nage



Ippon seoi nage

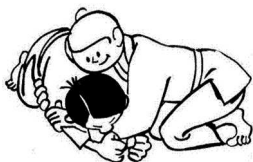


Ko uchi gari



O uchi gari

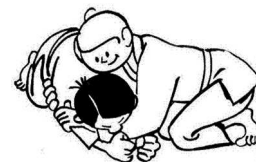
### NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



Retournement sur le côté  
Coudes à deux mains



Renversement les pieds à l'intérieur



Retournement sur le côté  
Coude et cheville

### CULTURE JUDO

Maître Mikinosuke KAWAISHI a introduit le judo en France ainsi que les ceintures de couleur : blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron et noire. Il s'est inspiré des boules de billard anglais.

Le code moral du judo représente les valeurs fondamentales à respecter dans la vie et sur le tatami.

### LE DEPLACEMENT AU JUDO

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

### BONUS

Je sais faire ma ceinture seul.

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