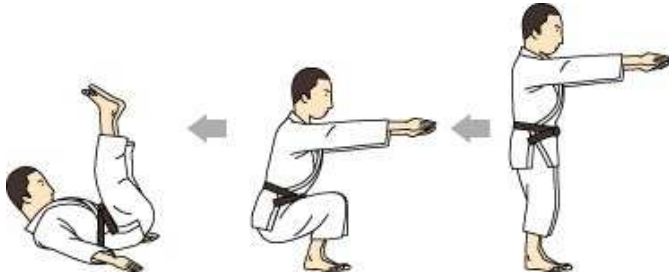


CEINTURE BLANCHE 2 LISERES

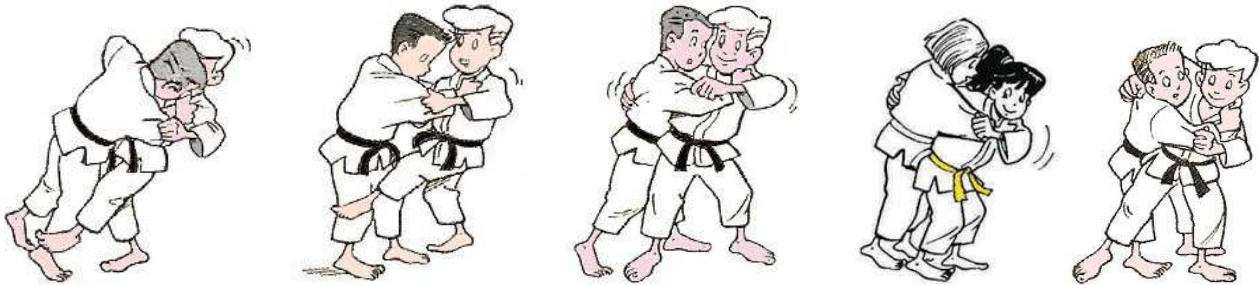
CHUTE ARRIERE (USHIRO UKEMI)



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



TACHI WAZA (TECHNIQUE DEBOUT)



Sasae tsuri komi ashi

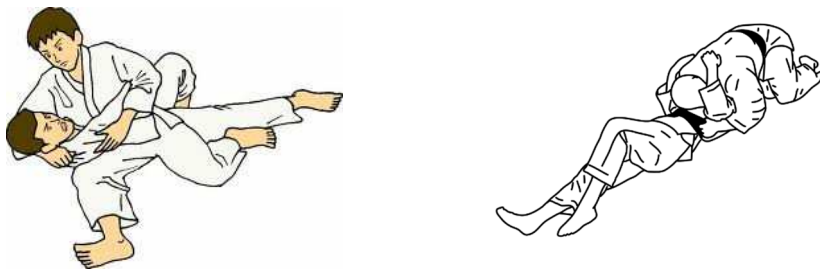
Hiza Guruma

Uki goshi

O goshi

Kubi nage

NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



Hon gesa gatame

Kami shiho gatame (le casque)

CULTURE JUDO

Je suis un judoka ou une judokate et je pratique le judo dans un dojo.

Le judo signifie la voie de la souplesse.

La jupe de kimono est la partie de la veste se trouvant en dessous de la ceinture.

BONUS

Je sais faire une technique au sol et une technique debout sur les fiches 1 liseré.