

## CEINTURE BLANCHE 1 LISERE

### CHUTE ARRIERE (USHIRO UKEMI)



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



### TACHI WAZA (TECHNIQUE DEBOUT)



O soto gari

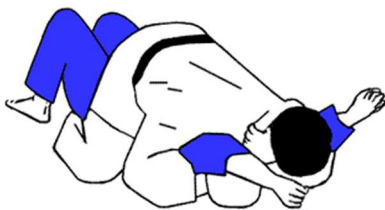


Ko soto gari



Tai otoshi

### NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



Tate shiho gatame (le cheval)



Yoko shiho gatame (le crabe)

### CULTURE JUDO

Le maître Jigoro Kano a inventé le judo au Japon.

La tenue de judo est le Judogi ou le kimono.

Les valeurs du code moral sont : Politesse, Amitié, Sincérité, Honneur, Courage, Modestie, Contrôle de soi, Respect.

Commencer : **Hajime**

Arrêter : **Matté**

Saluer : **Ré**

Tapis de judo : **Tatami**