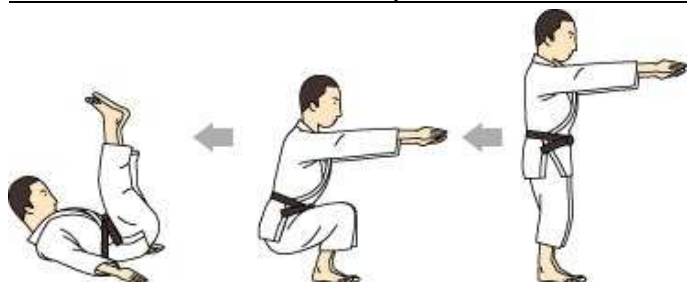




## CEINTURE JAUNE



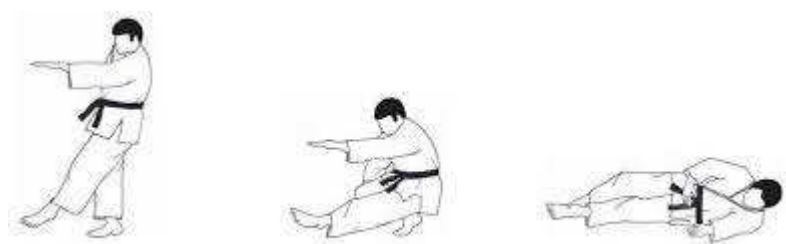
### CHUTE ARRIERE EN MARCHANT, DEPART RELEVÉ ET AVEC OBSTACLE (USHIRO UKEMI)



### CHUTE AVANT A GAUCHE OU A DROITE DEPART EN POSITION RELEVÉE CHUTE PLAQUÉE ET ENCHAÎNÉE (MAE UKEMI)



### CHUTE LATÉRALE A DROITE ET A GAUCHE



### TACHI WAZA (TECHNIQUE DEBOUT)



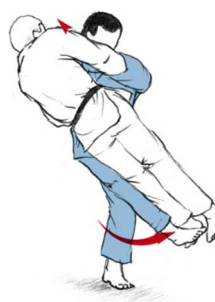
Kochi guruma



Achi guruma



Harai goshi



Okuri ashi barai

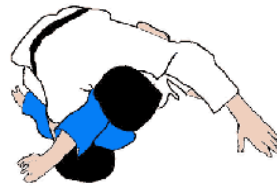
## NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



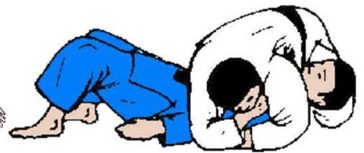
Kusure kami shio gatame



Kuzure hon gesa gatame



Kusure Tate shio gatame



kuzure yoko shio gatame



Je sais retourner Uke à cheval.



Je sais me dégager la jambe.

## CULTURE JUDO

Les valeurs d'arbitrage sont Waza ari (7 points) et Ippon (10 points).

Les pénalités sont : shido et hansoku make.

Tori est celui qui fait l'action et Uke celui qui chute.

## LE DEPLACEMENT AU JUDO

Je sais esquisser et attaquer.

J'attaque et je sais faire une liaison au sol.

Je double mes attaques.

Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami.

Je sais bloquer et contre attaquer après un blocage.

Uchi komi / Nage komi

## BONUS

Je sais faire ma ceinture seul.

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