



B/J à J

TASHI WAZA :

TECHNIQUE /5

- | | | |
|------------------|----|--------------------------|
| 1. HIZA GURUMA | | 1. SASAE TSURI-KOMI ASHI |
| 2. UKI GOSHI | | 2. O SOTO OTOSHI |
| 3. O SOTO OTOSHI | OU | 3. O UCHI GARI |
| 4. KO UCHI GARI | | 4. MOROTE Avec barrage |
| 5. KUBI NAGE | | 5. TAÏ OTOSHI |

NAGE KOMI /5

1. 2 minutes à tour de rôle

NE WAZA :

TECHNIQUE /5

- | | | |
|--|----|---|
| 1. YOKO SHIO GATAME | | 1. KAMI SHIO GATAME |
| 2. TATE SHIO GATAME | | 2. KUZURE GEZA GATAME |
| 3. Sortie de GEZA GATAME | OU | 3. Sortie de YOKO SHIO GATAME |
| 4. 1 liaison debout sol | | 4. 1 liaison debout sol |
| 5. 1 retournement UKE 4 pattes TORI à coté | | 5. 1 retournement UKE 4 pattes TORI de face |

YAKU SOKU GEIKO /5

2 minutes



CULTURE TRADITION:

JIGORO KANO: Fondateur du JUDO

DOJO: Lieu où l'on pratique la voie

TATAMI: Tapis de chute

HADJIME: Commencer

MATE: Arrêter

REÏ: Saluer

TAÏ: CORPS

KUBI: Cou

IZA: Genou

GATAME /KATAME: Contrôle

OSAEKOMI: Immobilisation

OTOSHI: Renversement

KO: Petit

O: Grand

SOTO: Extérieur

UCHI: Intérieur