



J à J/O

TASHI WAZA :

TECHNIQUE /5

- | | | | | |
|---------------------|----|-----------------|----|-----------------------|
| 1. O GOSHI | | IZA GURUMA | | KO SOTO GARI |
| 2. OKURI ASHI BARAÏ | | UKI GOSHI | | SASAE TSURI KOMI ASHI |
| 3. O UCHI GARI | OU | KUBI NAGE | OU | UKI GOSHI |
| 4. MOROTE | | IPPON SEOI NAGE | | MOROTE |
| 5. O SOTO OTOSHI | | O SOTO OTOSHI | | O SOTO GARI |

NAGE KOMI /5

1. 2 minutes à tour de rôle

NE WAZA :

TECHNIQUE /5

- | | | |
|---|----|--|
| 1. 1 Sortie de GEZA GATAME | | 1. TATE SHIO GATAME |
| 2. 1 Retournement plat ventre | | 2. 1 retournement UKE plat ventre |
| 3. KAMI SHIO GATAME | OU | 3. 1 liaison debout sol après projection avant |
| 4. 1 retournement UKE 4 pattes TORI de face | | 4. 1 liaison debout sol après projection arrière |
| 5. 1 retournement UKE 4 pattes TORI sur le 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

TATAMIS: Tapis de chute

HADJIME: Commencer

MATE: Arrêter

SOREMADE: Terminer

REÏ: Saluer

JUDOGI: Tenue du JUDOKA

ZORIS: Sandale pour se déplacer en dehors du TATAMIS

TAÏ: CORPS

KUBI: Cou

IZA: Genou

ASHI: Jambe / Pied

GATAME /KATAME: Contrôle

OSAEKOMI: Immobilisation

OTOSHI: Renversement

KO: Petit

O: Grand

SOTO: Extérieur

UCHI: Intérieur

GARI: Fauchage

SEOI: Epaule