



J/O à O

TASHI WAZA :

TECHNIQUE /5

- | | | | | |
|---------------------|----|----------------------|----|---------------|
| 1. HARAÏ GOSHI | | SASAE TSURIKOMI ASHI | | IPPON |
| 2. OKURI ASHI BARAÏ | | O GOSHI | | O UCHI GARI |
| 3. KOSHI GURUMA | OU | KUBI NAGE | OU | HARAI GOSHI |
| 4. MOROTE | | ERI SEOI NAGE | | TAÏ OTOSHI |
| 5. TAÏ OTOSHI | | O SOTO GARI | | DE ASHI BARAÏ |

NAGE KOMI /3

1 minute dans chaque rôle en déplacement et en variant au maximum les techniques

RANDORI /2

1 minute 30

NE WAZA :

TECHNIQUE /5

- | | | |
|--------------------------------|----|-----------------------------------|
| 1. 1 USHIRO GEZA GATAME | | 1. 3 Retournements 4 pattes |
| 2. 1 Retournement plat ventre | | |
| 3. 1 Liaison debout sol | OU | 3. 1 liaison debout sol |
| 4. 1 retournement UKE 4 pattes | | |
| 5. 1 Dégagement de jambe | | 5. 1 Retournement UKE plat ventre |

YAKU SOKU GEIKO /3

1 Minute 30

RANDORI /2

1 Minute 30



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

ZAREÏ: Position du salut à Genoux

RITSUREÏ: Position du salut debout

YUKO: Petit Avantage

WAZARI: Avantage Moyen

IPPON: Avantage le plus fort

JUDOGI: Tenue du JUDOKA

ZORIS: Sandale pour se déplacer en dehors du TATAMIS

OBI: Ceinture

ERI: Revers

TAÏ: CORPS

KUBI: Cou

IZA: Genou

GURUMA: Roue

OKURI: Les deux

ASHI: Jambe / Pied

GOSHI / KOSHI: Hanche

GATAME /KATAME: Contrôle

OSAEKOMI: Immobilisation

TOKETA: Fin d'immobilisation

OTOSHI: Renversement

KO: Petit

O: Grand

SOTO: Extérieur

UCHI: Intérieur

GARI: Fauchage

GAKE: Accrochage

BARAÏ / HARAÏ: Balayage

UCHIRO: Arrière

YOKO: Coté

MAE: Avant

SEOI: Epau

RANDORI: Exercice libre d'entraînement orienté vers l'attaque et la défense