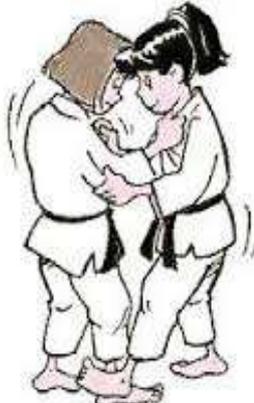




Tachi Waza (techniques Debout)



O-SOTO-GARI
GRAND FAUCHAGE
EXTERIEUR



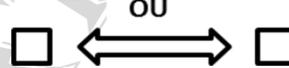
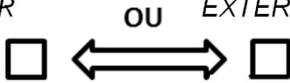
KO-SOTO-GARI
PETIT FAUCHAGE
EXTERIEUR



HIZA-GURUMA
ROUE AUTOUR DU
GENOU



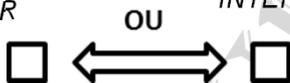
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
BLOCAGE DU PIED EN PECHANT



O-UCHI-GARI
GRAND FAUCHAGE
INTERIEUR



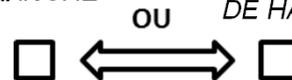
KO-UCHI-GARI
PETIT FAUCHAGE
INTERIEUR



UKI-GOSHI
TOUR DE HANCHE
SIMPLE



O-GOSHI
GRANDE BASCULE
DE HANCHE



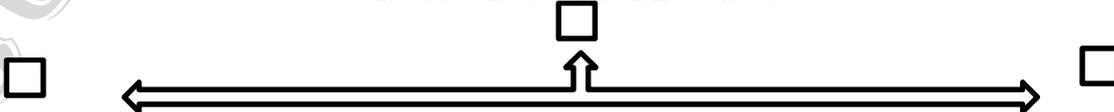
TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
PAR BARRAGE



MOROTE-SEOI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS PAR
BARRAGE PAR LES DEUX MAINS



KUBI-NAGE
PROJECTION PAR LE COU



Tachi Waza (techniques Debout)
(suite)



HARAI-GOSHI
HANCHE FAUCHEE



IPPON-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR UNE EPAULE



OKURI-ASHI-BARAI
BALAYAGE DES DEUX PIEDS



LIAISONS DEBOUT/SOL



2 à savoir

Ne Waza (techniques au Sol)



YOKO-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE DE CÔTE



KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIERE



TATE-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE A CHEVAL



KUZURE-GESA-GATAME
CONTRÔLE PAR LE TRAVERS DU CORPS



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATERO-COSTAL

Sorties d'immobilisations : 3 à savoir sur chaque technique

Retournements :

TORI SUR LE DOS
UKE ENTRE LES JAMBES



2 à savoir

UKE à 4 PATTES
TORI SUR LE CÔTE



2 à savoir

Lexique

Dojo : salle de judo

Judogi : kimono de judo

Tatami : tapis de judo

Rei : saluez

Hajime : commencez

Matte : arrêtez

Sore Made : fin de la séance, du combat

Osaekomi : début d'immobilisation

Toketa : fin d'immobilisation

Okuri : les deux

Gari : fauchage

Barai : balayage

Otoshi : renversement

Créateur du JUDO : MAITRE JIGORO KANO

Tori : celui qui fait la technique

Uke : celui qui subit la technique

Waza Ari : 7 points

Ippon : 10 points

Seoi : épaule

Ashi : jambe

Hiza : genou

Kubi : cou

Ko : petit

O : grand

LE CODE MORAL DU JUDO

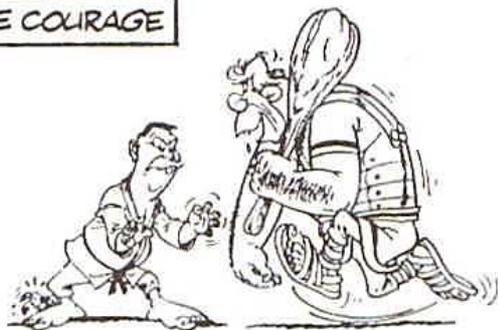
LA POLITESSE



LA MODESTIE



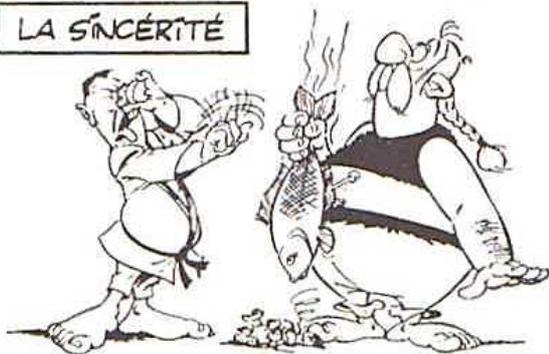
LE COURAGE



LE RESPECT



LA SINCERITE



LE CONTRÔLE DE SOI



L'HONNEUR



L'AMITIE

