



Passage de Grade

À CONNAÎTRE

Marron



UKEMI

ARRIÈRE
AVANT DROITE
AVANT GAUCHE

TE WAZA

IPPON SEOI NAGE
TAI O TOSHI
MOROTE SEOI NAGE
IPPON COTÉ REVERS

ENCHAINEMENT DEBOUT

KO UCHI GARI
IPPON SEOI NAGE
DE ASHI BARAI

NE WAZA

HON GESA GATAME
KAMI SHIO GATAME
OKURI ERI JIME
YOKO SHIO GATAME
KATA GATAME
UDE GARAMI
TATE SHIO GATAME
MAKURA GESA GATAME

ASHI WAZA

O SOTO OTOSHI
O UCHI GARI
SASAE TSURI KOMI ASHI
DE ASHI BARAI
KO UCHI GARI
O SOTO GURUMA
O SOTO GARI
HIZA GURUMA
KO SOTO GARI
OKURI ASHI BARAI

CONTRE PRISE

O SOTO GAESHI
URA NAGE

LIAISON DEBOUT SOL

HADAKA JIME
RETOURNEMENT UKE À 4 PATTES
JUJI GATAME
RETOURNEMENT UKE SUR LE VENTRE
SANKAKU GATAME

VOCABULAIRE

QUE VEUT DIRE RANDORI
UN CHAMPION
DATE JIGORO KANO
UNE CHAMPIONNE
COMBIEN DE DAN EXISTE T IL
QUE VEUT DIRE TACHI WAZA

KOSHI WAZA

UKI GOSHI
HARAI GOSHI
UCHI MATA
O GOSHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
KUBI NAGE
KOSHI GURUMA

SUTEMI WAZA

SUMI GAESHI
TOMOE NAGE

CODE MORAL

LES 8 VALEURS

NAGE NO KATA

2 PREMIÈRE SERIE
DU NAGE NO KATA

ARBITRAGE

IPPON (GESTE ET POINT)
WAZA ARI (GESTE ET POINT)
YUKO (GESTE ET POINT)
TOKETA (GESTE)
OSAE KOMI (GESTE)
QU'EST CE QU'UN SHIDO
3 RAISONS DE DONNER SHIDO

JUJITSU

ERI DORI YOKO KUBI DORI MAE DORI
YOKO DORI MAE KUBI DORI



Passage de Grade Marron



KO UCHI GARI



O UCHI GARI



HIZA GURUMA



KUBI NAGE



IPPON SEOI NAGE



SUMI GAESHI



UCHI MATA



O SOTO GARI



KOSHI GURUMA



O GOSHI



TAI O OTOSHI



SASAE TSURI KOMI ASHI



HARAI GOSHI



UKI GOSHI



OKURI ASHI BARAI



MOROTE SEOI NAGE



HADAKA JIME



HON GESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



UDE GARAMI



USHIHO GESA GATAME



OKURI ERI JIME



JUJI GATAME



ERI DORI



YOKO KUBI DORI



YOKO DORI



MAE KUBI DORI



MAE DORI