

Feuille1

PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE MARRON				NE-WAZA	IPPON	WAZA-ARI	SHIDO	Yuko		
		IPPON	WAZA-ARI	SHIDO						
	NAGE WAZA	Le contrôle de la chute de uke par tori doit Deumeurer un souci constant								
	les saluts				hadaka jime				Shido	
les chutes	arrière				kata juji jime				Ne Waza	
	avants				okuri eri jime				Ashi Waza	
projection à l'avant	ippon seoi nage X2				kata ha jime				Te Waza	
	sode tsuri komi goshi				nami juji jime				Koshi Waza	
	eri seoi nage				gyaku jijii jime				Nage Waza	
	morote seoi nage				sankaku juji jime				Geiko	
	tai otoshi				juji gatame				Tokui Waza	
	yoko tomoe nage				sankanu juji jime				Tai Sabaki	
	tomoe nage				ude garami				Uchi Komi	
	hane goshi				ude gatame				Nage Komi	
	sasae tsuri komi ashi				hon gesa gatame				Kagari Geiko	
	hiza guruma				yoko shiho gatame				Yaku Soku Geiko	
	harai goshi				kata gatame				Shime Waza	
	sumi gaeshi				tate shiho gatame				Kansetsu Waza	
	uchi mata				ushiro gesa gatame				Nage No Kata	
	okuri ashi barai				kami shiho gatame				Hikiwake	
	o soto gari				kansestu waza					
	o uchi gari				shime waza					
projection sur l'arrière	ko soto gari				osae komi waza				Presence / participation	
	o uchi gari									
3 attaque differente dans 4 Situations	uke pousse et avance									
	uke et tori se deplace en cercle									
	uke tire et recule									
	uke se deplace lateralement									
3 demonstration d'un enchainement avant arrière										
2 demonstration d'un enchainement Arrière avant										
4 redoubllement d'attaque										
4 contre prise apres esquive										
2 demonstration d'une liaison Debout sol	tori chute									
3 enchainements sur blocage/esquive										
4 demonstration d'une liaison Debout sol										
3 confusion										
Uchi Komi Nage Komi	AV(x4),AR(x2)									
	AV(x4),AR(x2)									
demonstration de 7 techniques Differentes en geiko										
Yaku Soku Geiko										

Traduire les mots japonnais

TERMES JAPONNAIS	IPPON	WAZA-ARI	SHIDO
code moral ,respect ,modestie			
Hadjime			
Matté			
Sorémadé			
Rei			
Jigoro Kano			
Tatami			
Dojo			
Randori			
Uke			
Tori			
Oseakomi			
Toketa			
Sonomama			
Judogi			
Kumi Kata			
Ippon			
Waza Ari			

Feuille 1