

Contes et Drap Judo

| | | | |
|-------------------------|--|---|--|
| ORANGE | | | |
| JAUNE / ORANGE | | | |
| JAUNE | | | |
| BI / BI// et B/J | | TATAMI HADJIME MATTE KIMONO DOJO O KO UKEMI SORE MADE OBI REI | TAPIS DE JUDO COMMENCER ARRETER VESTE ET PANTALON SALLE DE JUDO GRAND PETIT BRISE CHUTE TERMINER CEINTURE DE JUDO SALUER |
| | | TORI UKE MAE USHIRO YOKO UCHI SOTO GARI KUMI KATA | CELUI QUI ATTAQUE CELUI QUI SUBIT FACE OU AVANT ARRIERE COTE OU LATERAL INTERIEUR EXTERIEUR FAUCHAGE POSITION DES MAINS |
| | | GOSHI ou KOSHI GURUMA TE NE WAZA NAGE WAZA TACHI WAZA DE ERI GATAME | HANCHE ROUE MAIN TECHNIQUE AU SOL TECHNIQUE DE PROJECTION TECHNIQUE DEBOUT AVANCER REVERS CONTROLE |
| | | HANTEI BARAI HARA KYU MOROTE SEOI DO ASHI RANDORI | DECISION BALAYER VENTRE GRADE AVANT LA NOIRE A DEUX MAIN PRENDRE SUR LE DOS VOIE JAMBE COMBAT D'ENTRAINEMENT |