







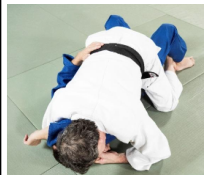


## Programme ceinture Blanche et Jaune

1. Les Chutes (Ukemi)			
<p><b>Chute arrière (ushiro ukemi)</b></p> 	<p><b>Chute Avant gauche et droite (mae ukemi)</b></p> 	<p><b>Chute Latérale gauche et droite (yoko ukemi)</b></p> 	
Roulade avant	Roulade arrière	Equilibre sur la tête avec les mains et coude posés au sol: tenir 5 secondes minimum	Roulade par dessus une personne a 4 pattes en boule

2. Techniques debout (tachi waza)	Ippon seoi nage	O uchi gari	Tai o toshi	O Goshi	3. Techniques au sol (ne waza)	Hon Gesa Gatame	Tate Shio Gatame
							

4. Situations debout	6. Culture générale du Judo
Savoir se déplacer avec un partenaire en avançant, reculant et pas chassés	Savoir saluer le tatami
Savoir-faire lâcher la manche pour faire Ippon Seoi Nage ou bien O Goshi	Savoir faire un noeud de ceinture
Savoir esquiver une attaque	Savoir saluer son partenaire avant et après un exercice ou un combat
Savoir faire un redoublement d'attaque	Qui a inventé le Judo et dans quel pays ?
Savoir contrer sur O Soto Gari	Que veulent dire Mate et Hajime ?
5. Situations au sol	Que veut dire Randori ?
Uke et Tori face à face. Savoir mettre sur le dos et l'immobiliser	Comment s'appelle la tenue du Judoka ?
Savoir retourner son partenaire à 4 pattes et l'immobiliser	Qui sont Tori et Uke ?
Savoir faire les 2 sorties sur immobilisation	Comment s'appelle le tapis de Judo ?
	Comment s'appelle la salle de Judo ?

