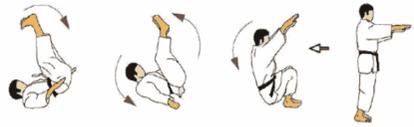
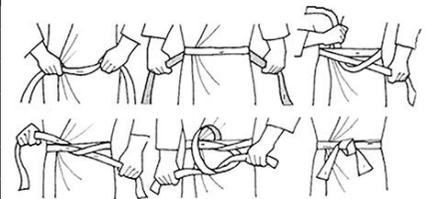


Programme Ceinture Blanc-Jaune

1. Les Chutes (Ukemi)							
<u>Chute arrière</u> (Ushiro Ukemi)			<u>Chute avant gauche et droite</u> (Mae Mawari Ukemi)			<u>Chute latérale gauche et droite</u> (Yoko Ukemi)	
Roulade avant		Roulade arrière		Equilibre sur la tête avec les mains et coudes posés au sol: tenir 5 secondes minimum		Roulade par dessus un partenaire à 4 pattes en boule	

2. Techniques debout (Tachi Waza)	<u>Ippon seoi nage</u>	<u>O Uchi Gari</u>	<u>Tai Otoshi</u>	<u>O Goshi</u>	3. Techniques au sol (Ne Waza)	<u>Hon Gesa Gatame</u>	<u>Tate Shio Gatame</u>
							

4. Situations debout	6. Culture générale du Judo	
5. Situations au sol		
Savoir se déplacer avec un partenaire en avançant, reculant et pas chassés (Tsugi Ashi)		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 ?
Uke et Tori sont à genou face à face. Savoir mettre Uke sur le dos et l'immobiliser		Que veut dire Randori ?
Savoir retourner Uke positionné à 4 pattes et l'immobiliser		Comment s'appelle la tenue du Judoka ?
Savoir faire 2 sorties sur immobilisation	Qui sont Tori ? et Uke ?	
	Comment s'appelle le tapis de Judo ?	
	Comment s'appelle la salle de Judo ?	