

PROGRAMME DE REVISION 1ER, 2E DEGRÉ JAUNE

LE SALUT



APPRENDRE À FAIRE SA CEINTURE



LE SOL



TATE SUIDO GATAME
le "CHEVAL"

YOKO SUIDO GATAME
le "T"
ou le crabe

LE DEBOUT



O SOTO GARI
le Grand Fauchage
Extérieur



TAI OTOSHI
Le Barrage

VOCABULAIRE JAPONAIS



DOJO
C'est l'endroit où l'on pratique le judo



JUDO
La voie de la souplesse
JUDOGI
(ou kimono)

ZOORI

TATAMI

C'est la surface de combat

WAJIME
... Commencez

MATTE
... Arrêtez



SUREMADE
... C'est terminé !



SAMOURAI
Chevalier japonais

JIGORO KANO
Le maître qui a inventé le judo

LA CHUTE



CODE MORAL

Je dois connaître au moins 2 des 8 valeurs du code moral du judo!

LE CONTRÔLE DE SOI

LE DÉVOUEMENT

LA POLITESSE

LE RESPECT

LE HONNEUR

LE COURAGE

LA SINCÉRITÉ

LA MODESTIE