









jaune (go kyu)

fondateur du judo = Jigoro KANO

année des 7 ans / 24 leçons

<p><u>Vocabulaire</u> kumikata = prise du kimono tori = celui qui exécute uké = celui qui subi</p>		<p>ukémi = chute ushiro = arrière yoko = latérale maé = avant idari = gauche migi = droite</p>
<p><u>projection</u> o-soto-gari</p> 	<p><u>traduction</u> grand fauchage extérieur</p>	
<p>dé ashi baraï</p> 	<p>balayage du pied avancé</p>	
<p>sasaé tsuri komi ashi</p> 	<p>blocage du pied en tirant et en pêchant</p>	
<p>hiza guruma</p> 	<p>roue autour du genou</p>	
<p>uki goshi</p> 	<p>petit lancement de hanche</p>	
<p><u>Contrôle (au sol)</u> hon geza gatame</p> 	<p><u>traduction</u> contrôle fondamental par le travers du corps</p>	<p>entrée différentes formes et dégagements</p>
<p>kusuré géza gatame</p> 	<p>variante du contrôle fondamental</p>	
<p>kata gatamé</p> 	<p>contrôle de l'épaule</p>	