

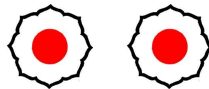
Eveil Judo



Niveau I Blanche 6 kyu	Niveau II Blanche 1 trait jaune	Niveau III Blanche 2 traits jaune
---	---	---

Apprendre à bien saluer,
Apprendre à bien se tenir,
Apprendre à se maîtriser,
Etre un bon partenaire,
Savoir respecter les règles.

Initiation Judo



N I Demi jaune	N II Jaune 5 kyu	N III Demi orange
--------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Apprendre à chuter,
Développer l'attention,
Maîtriser les déplacements,
Apprendre à céder, utiliser la force du partenaire, savoir additionner les forces.

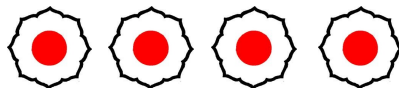
Apprentissage Judo



N I Orange 4 kyu	N II Demi verte	N III Verte 3 kyu
-----------------------------------	---------------------------	------------------------------------

La formation que tu reçois va te permettre de te sensibiliser
au principe de la souplesse JU NO RI et celui du principe qui permet de déséquilibrer
KUZUSHI NO RI grâce à la bonne utilisation de l'énergie.
Tout ces exercices te conduiront à faire obéir ton corps par la volonté de ton esprit.

Perfectionnement Judo



N I Demi bleu	N II Bleu 2 kyu	N III Marron 1 kyu
-------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

En judo le résultat est important, mais ce à quoi tu dois faire attention,
c'est à la façon dont tu obtiens ce résultat.
L'art et la manière