

Eveil Judo



Niveau I Blanche 6 kyu	Niveau II Blanche 1 trait jaune	Niveau III Blanche 2 traits jaune
ATTITUDE		PROGRAMME
Je ne parle pas fort dans la salle de judo (<i>dojo</i>)	Ko soto gari 小外刈 Petit fauchage extérieur	
Je connais les règles de sécurité		
Je salue le tatami en y montant et en le quittant		
Je salue comme un japonais		
Je sais m'aligner avec les autres		
Je sais écouter		
Je ne quitte pas le tatami sans permission	O soto gari 大外刈 Grand fauchage extérieur	
PROGRESSION		Ko uchi gari 小内刈 Petit fauchage intérieur
Je connais le créateur du judo	Je sais d'où vient le judo	
Je salue quand on dit « <i>rei</i> »	O uchi gari 大内刈 Grand fauchage intérieur	
Je commence quand on dit « <i>hajime</i> »		
Je m'arrête quand on dit « <i>matte</i> »		
Je suis mon partenaire	Ippon seoi nage 一本 背負投 Projeter en basculant sur le dos	
Je sais tourner le corps		
Je sais chuter en arrière	Kuzure kesa gatame 袈裟固 Liaison au sol, contrôle oblique	
Je commence à apprendre la chute en avant		
Je sais retenir mon partenaire dans sa chute		
Je sais faire tomber mon partenaire en arrière	Liaison au sol, contrôle oblique	
Je sais faire tomber mon partenaire en avant		
Je sais retourner et immobiliser mon partenaire.		