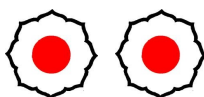


# Initiation Judo



N I Demi jaune	N II Jaune 5 kyu	N III Demi orange
<b>ATTITUDE</b>	<b>PROGRAMME</b>	
J'apprends à être un bon partenaire	<b>Programme Initiation Judo</b>	
J'apprends à me maîtriser	Koshi guruma 腰車	
J'apprends à développer mon attention	Roue autour de la hanche	
<b>PROGRESSION</b>	O goshi 大腰	
Je connais la signification du mot judo	Grande hanche	
Je me déplace en glissant sur le tatami	Hiza guruma 膝車	
Je suis mon partenaire en miroir	Roue autour du genou	
Je sais tourner le corps pour esquiver	Ashi guruma 足車	
Je sais chuter en arrière	Roue autour de la jambe	
Je sais chuter sur le côté	Okuri ashi baraï 送足払	
Je sais chuter en avant	Balayage des deux pieds	
Je sais céder + techniques	Tai otoshi 体落	
Je sais me déplacer latéralement + techniques	Renversement du corps	
Je sais me déplacer en cercle	De asti baraï 出足払	
<b>PROGRAMME</b>	Balayage du pied extérieur	
<b>Programme Eveil Judo à connaître</b>	Yoko shiho gatame 横四方固	
O soto gari 大外刈 Grand fauchage extérieur	Contrôle par quatre points sur le côté	
Ko uchi gari 小内刈 Petit fauchage intérieur	Tate shiho gatame 縦四方固	
O uchi gari 大内刈 Grand fauchage intérieur	Contrôle par quatre points sur le partenaire	
Ippon seoi nage 一本 背負投 Projeter en basculant sur le dos	Kami shiho gatame 上四方固	
Kuzure kesa gatame 袈裟固 Liaison au sol, contrôle oblique	Contrôle par quatre points sur le partenaire	
	Retournement au sol devant le partenaire	
	derrière le partenaire	
	le partenaire entre les jambes	