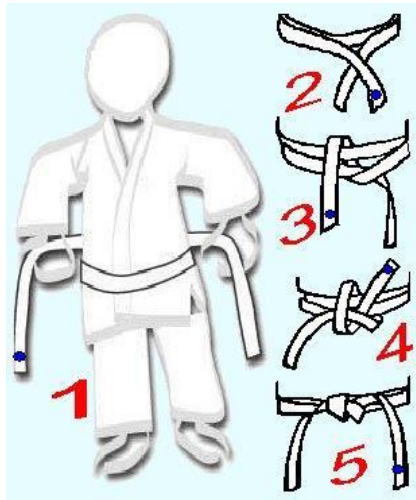
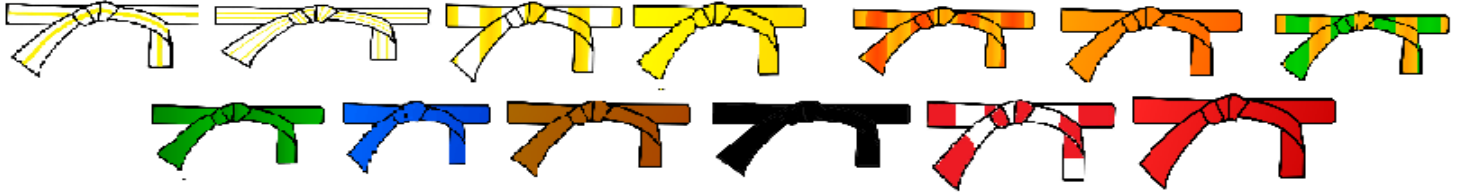
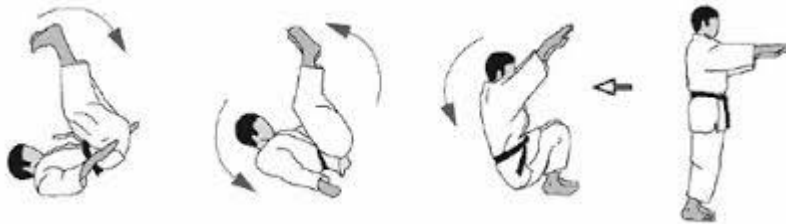


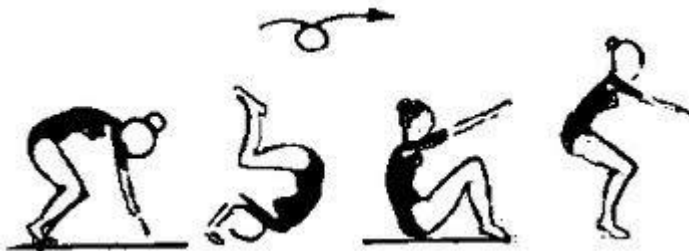
**Passage de grade obtention  
ceinture Blanche 2 liserés**



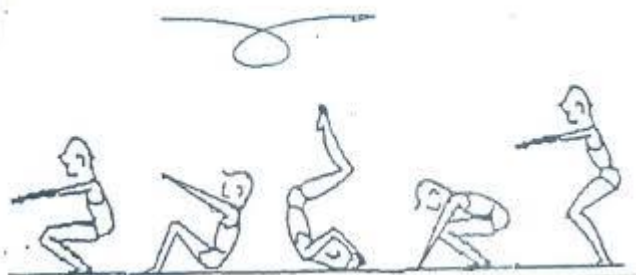
**Faire son nœud de ceinture**



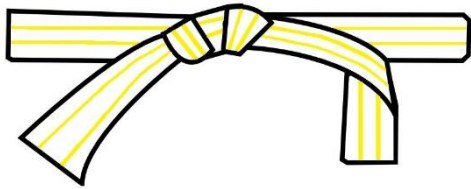
**Chute arrière**



**Roulade avant**



**Roulade arrière**



**Passage de grade obtention  
ceinture Blanche 2 liserés**



**Tate shio Gatame**



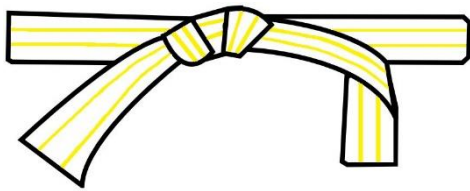
**Yuko Shio Gatame**



**Kuzure Gesa Gatame**



**Ippon Seoi Nage**



## Passage de grade obtention ceinture Blanche 2 liserés



### **Connaissance vocabulaire Judo**

#### **General**

**Tatami** : C'est le tapis sur lequel les judokas pratiquent leur sport.

**Judogi** : Si le terme kimono est plus souvent utilisé, c'est le vrai nom de la tenue du judoka.

**Jigoro Kano** : C'est le nom de l'inventeur du judo. C'est un Japonais qui a vécu de 1860 à 1938. Il se serait inspiré des branches d'arbres pendant l'hiver pour créer le judo. Les plus souples plient sous le poids de la neige pour s'en débarrasser. Les plus lourdes cassent. Le principe de l'utilisation de la force de l'autre est né.

**Sensei** : C'est le professeur (maître)

**Dojo** : lieu où l'on apprend le judo

#### **Arbitrage**

**Hajime** : C'est le mot japonais pour signifier le début d'un combat ou d'un exercice.

**Matte** : C'est le mot japonais pour signifier une pause dans un exercice ou dans un combat.

**Soremade** : C'est le mot japonais pour signifier la fin définitive d'un exercice ou dans un combat.

**Ippon** : C'est le mot pour signifier la victoire dans un combat. Elle s'obtient lorsqu'un mouvement debout fait chuter son adversaire avec force, vitesse et contrôle sur le dos, ou au sol par immobilisation et technique de soumission.

**Waza-ari** : Tout point qui ne vaut pas Ippon est un waza-ari. C'est une valeur intermédiaire. Chaque combattant peut en avoir sans limite. Attention, les chutes de l'adversaire sur le ventre ou sur les fesses ne valent aucun point.