


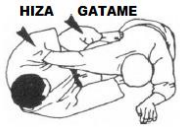

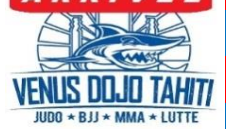












JEU DE L'OIE JUDO - GRADE BLEU

La Politesse	Le Courage	La Modestie	Le Respect	L'Amitié	L'Honneur	La Sincérité	Le Contrôle de soi
19 QUE VEUT DIRE LE MOT <i>SHIHAN</i>	18 AVANCER DE 3 CASES	17 FAIRE <i>HARAI GOSHI</i>	16 FAIRE <i>UCHI MATA</i>	15  KATA GURUMA	14 RECULER DE 3 CASES	13 JUJI GATAME 	12 RELANCER LE DE
20 FAIRE <i>HANE GOSHI</i>	37 QUE VEUT DIRE <i>HANSOKUMAKE</i>	36  KOSHI GURUMA	35 HIZA GATAME 	34 FAIRE <i>1ère SERIE NAGE NO KATA</i> (TANDOKU RENSHU)	33 QUE VEUT DIRE <i>FUSEN GACHI</i>	32 GYAKU JUJI  JIME	11 FAIRE <i>UDE GARAMI</i>
21 FAIRE <i>YOKO TOMOE NAGE</i>	38 RECULER DE 5 CASES	ARRIVEE  VENUS DOJO TAHITI JUDO • BJJ • MMA • LUTTE	46 RECULER DE 5 CASES	45 QUE VEUT DIRE <i>HIZA</i>	44 FAIRE <i>2ème SERIE NAGE NO KATA</i> (TANDOKU RENSHU)	31 QUE VEUT DIRE <i>SHIME WAZA</i>	10 FAIRE <i>OKURI ERI JIME</i>
22  HARAI GOSHI	39 FAIRE <i>KATA GURUMA</i>	40 HARA GATAME 	41 UCHI MATA 	42 QUE VEUT DIRE <i>SENSEI</i>	43 FAIRE <i>KOSHI GURUMA</i>	30 TOMOE NAGE 	9 SODE TSURI KOMI GOSHI 
23 FAIRE <i>SODE TSURI KOMI GOSHI</i>	24 RETOURNER CASE N°20	25 FAIRE <i>HARA GATAME</i>	26  UDE GARAMI	27 QUE VEUT DIRE <i>KANSETZU WAZA</i>	28 RETOUR A LA CASE DEPART	29 RETOURNER CASE N°23	8 RECULER DE 3 CASES
DEPART  VENUS DOJO TAHITI	1 OKURI ERI JIME 	2 FAIRE <i>TOMOE NAGE</i>	3 HANE GOSHI 	4 PASSER SON TOUR	5 RECULER DE 3 CASES	6 TOSHI  TOSHI	7 QUE VEUT DIRE <i>HARA</i>

VOCABULAIRE

Ude = coude / Hara = ventre / Fusen gachi = Victoire par forfait / Hansoku make = Disqualification / Rei = Saluer

Shihan = Maître - Modèle / Sensei = Enseignant / Hiza = genou / Kata = Epaule / Waki = Aisselle / Ashi = Jambe / Koshi = Hanche

