



















JEU DE L'OIE JUDO - GRADE JAUNE

La Politesse	Le Courage	La Modestie	Le Respect	L'Amitié	L'Honneur	La Sincérité	Le Contrôle de soi
19 FAIRE TATE SHIHO GATAME	18 AVANCER DE 3 CASES	17 RETOURNER UKE A 4 PATTES	16 FAIRE O GOSHI	15 <i>chute avant</i>  x 5	14 RECULER DE 3 CASES	13  YOKO SHIHO GATAME	12 RELANCER LE DE
20  TAI OTOSHI	37  TATE SHIHO GATAME	36 RENVERSER UKE DANS LA GARDE	35 SORTIR SUR YOKO SHIHO GATAME	34 RETOURNER UKE A PLAT VENTRE	33 FAIRE CHUTER UKE QUI SE DEPLACE SUR LE CÔTE	32 <i>chute arrière</i> x 5 	11 FAIRE 1 CHUTE AVANT A DROITE
21 FAIRE CHUTER UKE QUI ME TIRE EN RECOLANT	38 RECULER DE 5 CASES	 ARRIVEE	46 RECULER DE 5 CASES	45 <i>chute</i>  <i>latérale</i> x 5	44  ZAREI	31 SORTIR SUR TATE SHIHO GATAME	10 FAIRE KAMI SHIHO GATAME
22 SORTIR SUR HON GESA GATAME	39 FAIRE CHUTER UKE QUI ME POUSSE	40 <i>chute avant</i>  x 5	41  O SOTO GARI	42 FAIRE TATE SHIHO GATAME	43  RITSURI	30  HIZA GURUMA	9 <i>chute arrière</i> x 5 
23 <i>chute</i>  <i>latérale</i> x 5	24 RETOURNER CASE N°20	25  KAMI SHIHO GATAME	26 SORTIE SUR KAMI SHIHO GATAME	27 FAIRE TAÏ OTOSHI	28 RETOUR A LA CASE DEPART	29 RETOURNER CASE N°23	8 RECULER DE 3 CASES
 DEPART	1 FAIRE 1 CHUTE ARRIERE	2  HON GESA GATAME	3 FAIRE O SOTO GARI	4 PASSER SON TOUR	5 RECULER DE 3 CASES	6  O GOSHI	7 FAIRE HON GESA GATAME

VOCABULAIRE

Tori = celui qui fait l'action / Uke = celui qui subit / Mae Ukemi = Chute avant / Ushiro Ukemi = chute arrière / Yoko Ukemi = chute latérale / Hadjime = commencez / Matte = arrêter / Judogi = tenue de judo / Dojo = lieu de pratique / Tatami = tapis / Obi = ceinture