










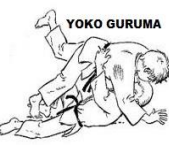








JEU DE L'OIE JUDO - GRADE MARRON

La Politesse	Le Courage	La Modestie	Le Respect	L'Amitié	L'Honneur	La Sincérité	Le Contrôle de soi
19 QUE VEUT DIRE LE MOT SHIAI	18 AVANCER DE 3 CASES	17 FAIRE HIZA GURUMA	16 FAIRE IPPON SEOI NAGE	15  TAI OTOSHI	14 RECULER DE 3 CASES	13 OKURI ERI JIME 	12 RELANCER LE DE
20 FAIRE OKURI ASHI BARAI	37 QUE VEUT DIRE HANTEI	36  KUBI NAGE	35  UDE GARAMI	34 FAIRE 1ère SERIE NAGE NO KATA (TANDOKU RENSHU)	33 QUE VEUT DIRE DOJO	32  JUJI GATAME	11  MOROTE GARI
21 FAIRE KO UCHI GARI	38 RECULER DE 5 CASES	ARRIVEE  VENUS DOJO TAHITI JUDO • BJJ • MMA • LUTTE	46 RECULER DE 5 CASES	45 QUE VEUT DIRE HIKI WAKE	44 FAIRE 2ème SERIE NAGE NO KATA (TANDOKU RENSHU)	31 QUE VEUT DIRE SUTEMI	10 KATA HA JIME 
22  USHIRO GOSHI	39 FAIRE O UCHI GARI	40  HIZA GATAME	41  UTSURI GOSHI	42 QUE VEUT DIRE YAKU SOKU GEIKO	43 FAIRE UCHI MATA	30  YOKO GURUMA	9  OKURI ASHI BARAI
23 FAIRE MOROTE SEOI NAGE	24 RETOURNER CASE N°20	25 FAIRE 3ème SERIE NAGE NO KATA (TANDOKU RENSHU)	26  WAKI GATAME	27 QUE VEUT DIRE KAKARI GEIKO	28 RETOUR A LA CASE DEPART	29 RETOURNER CASE N°23	8 RECULER DE 3 CASES
DEPART  VENUS DOJO TAHITI	1  UDE GATAME	2 FAIRE DE ASHI BARAI	3  YOKO TOMOE NAGE	4 PASSER SON TOUR	5 RECULER DE 3 CASES	6  URA NAGE	7 QUE VEUT DIRE JUDO

VOCABULAIRE

Eri = cou / Kata = Epaule / Sabaki = Esquive / Shiai = compétition / Sutemi = Sacrifice / Waza = Technique / Yoko = Côté
 Kakari Geiko = Tori attaque et Uke esquive s'il peut / Yaku Soku Geiko = Les 2 partenaires travaillent avec opposition faible

