




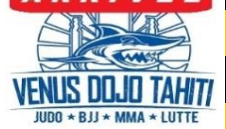











JEU DE L'OIE JUDO - GRADE ORANGE

La Politesse	Le Courage	La Modestie	Le Respect	L'Amitié	L'Honneur	La Sincérité	Le Contrôle de soi
19 QUI EST LE FONDATEUR DU JUDO ?	18 AVANCER DE 3 CASES	17 FAIRE O UCHI GARI	16  <small>KO UCHI GARI</small>	15 chute avant x 5	14 RECULER DE 3 CASES	13  <small>YOKO SHIHO GATAME</small>	12 RELANCER LE DE
20  <small>SASAE TSURE KOMI ASHI</small>	37 QUE VEUT DIRE JUDO ?	36 2 RETOURNEMENTS UKE A 4 PATTES	35  <small>RANDORI NE WAZA 2'</small>	34 FAIRE DE ASHI BARAI	33 FAIRE 3 GESTES D'ARBITRAGE	32 chute arrière x 5	11  <small>RANDORI TACHI WAZA 2'</small>
21 1 RIPOSTE APRES ESQUIVE D'ATTAQUE UKE	38 RECULER DE 5 CASES	ARRIVEE  <small>VENUS DOJO TAHITI JUDO • BJJ • MMA • LUTTE</small>	46 RECULER DE 5 CASES	45 chute laterale x 5	44  <small>ZAREI</small>	31 QUE VEUT DIRE SORE MADE	10 FAIRE MOROTE SEOI NAGE
22  <small>KATA GATAME</small>	39 2 RENVERSEMENT AVEC UKE DANS LA GARDE	40 chute avant x 5	41  <small>MOROTE SEOI NAGE</small>	42 FAIRE KUZURE KAMI SHIHO GATAME	43  <small>RITSURI</small>	30  <small>IPPON SEOI NAGE</small>	9 chute arrière x 5
23 chute laterale x 5	24 RETOURNER CASE N°20	25 FAIRE KO UCHI GARI	26  <small>KUZURE KAMI SHIHO GATAME</small>	27 QUE VEUT DIRE SONO MAMA ?	28 RETOUR A LA CASE DEPART	29 RETOURNER CASE N°23	8 RECULER DE 3 CASES
DEPART  <small>VENUS DOJO TAHITI</small>	1  <small>O UCHI GARI</small>	2 FAIRE IPPON SEOI NAGE	3 FAIRE KATA GATAME	4 PASSER SON TOUR	5 RECULER DE 3 CASES	6  <small>DE ASHI BARAI</small>	7 ENCHAINER AU SOL APRES PROJECTION UKE SUR L'ARRIERE

VOCABULAIRE

Kuzure = Variante / Migi = Droite / Hidari = gauche / Ashi waza = Techniques de jambes / Jigoro Kano = Fondateur du Judo / Judo = Voie de la souplesse / Sore made = C'est terminé / Sono mama = Stop temporaire / Yoshi = Reprenez

