






















## JEU DE L'OIE JUDO - GRADE VERT

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>JUDO ?</i>	18 AVANCER DE 3 CASES	17 FAIRE <i>HARAI GOSHI</i>	16 <b>K O S O T O</b> 	15 <i>chute avant</i>  x 5	14 <b>RECULER DE 3 CASES</b>	13 JUJI GATAME 	12 RELANCER LE DE
20 NAMI JUJI JIME 	37 QU'EST-CE QUE LE <i>KODOKAN ?</i>	36 2 RETOURNEMENTS UKE A 4 PATTES	35 RANDORI NE WAZA 2' 	34 FAIRE <i>1ère SERIE NAGE NO KATA</i> (TANDOKU RENSHU)	33 MONTRER 5 GESTES ARBITRAGE et SIGNIFICATION	32 <i>chute arrière</i> x 5 	11  RANDORI TACHI WAZA
21 MONTRER 1 SORTIE DE JAMBE DANS LA DEMI-GARDE	38 <b>RECULER DE 5 CASES</b>	<b>ARRIVEE</b>  VENUS DOJO TAHITI JUDO • BJJ • MMA • LUTTE	46 <b>RECULER DE 5 CASES</b>	45 <i>chute latérale</i> x 5 	44 ZAREI 	31 QUE VEUT DIRE <i>SHIME WAZA</i>	10 FAIRE <i>OKURI ERI JIME</i>
22  HARAI GOSHI	39 FAIRE <i>TSURI KOMI GOSHI</i>	40 <i>chute avant</i>  x 5	41 UCHI MATA 	42 FAIRE <i>KO SOTO GARI</i>	43  IPPONME	30  SASAE TSURI KOMI ASHI	9 <i>chute arrière</i> x 5 
23 <i>chute latérale</i> x 5 	24 <b>RETOURNER CASE N°20</b>	25 FAIRE <i>JUJI GATAME</i>	26  UDE GARAMI	27 QUE VEUT DIRE <i>KANSETZU WAZA</i>	28 <b>RETOUR A LA CASE DEPART</b>	29 <b>RETOURNER CASE N°23</b>	8 <b>RECULER DE 3 CASES</b>
<b>DEPART</b>  VENUS DOJO TAHITI	1 OKURI ERI JIME 	2 FAIRE <i>SASAE TSURI KOMI ASHI</i>	3 FAIRE <i>1ère SERIE NAGE NO KATA</i> (TANDOKU RENSHU)	4 <b>PASSER SON TOUR</b>	5 <b>RECULER DE 3 CASES</b>	6  SHIMENAI	7 MONTRER 1 LIAISON DEBOUT - SOL

### VOCABULAIRE

Shime waza = technique d'étranglement / Kansetsu waza = technique de clé / Nage no kata = kata des projections /  
Shizen Tai = Position naturelle / Jigotai = Position défensive /

