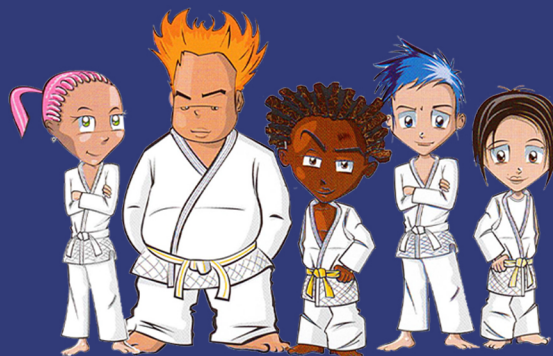


# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 1 LISERE

**Travail technique :**

**/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

#### TACHI-WAZA



**O-soto-gari**



**Ko-soto-gari**



**Tai-otoshi**

#### NE-WAZA



**«LE CHEVAL»  
Tate-shiho-gatame**



**«LA CROIX»  
Yoko-shiho-gatame**

#### VOCABULAIRE

**/ 4 points**

- 1 - Parles-tu Japonais ? : Commencer / Arrêter / Saluer
- 2 - Qui a inventé le judo ? De quel pays vient-il ?
- 3 - Comment s'appelle la tenue de Judo ?
- 4 - Comment s'appelle le tapis de Judo ?
- 5 - Donne une valeur du code moral

**Hajime / Matte / Re  
Maitre Jigoro KANO / Le JAPON  
Le Judogi / le Kimono  
Le tatami  
Politesse, Amitié, Sincérité, Honneur,  
Courage, Modestie,**

**Résultat : /20**