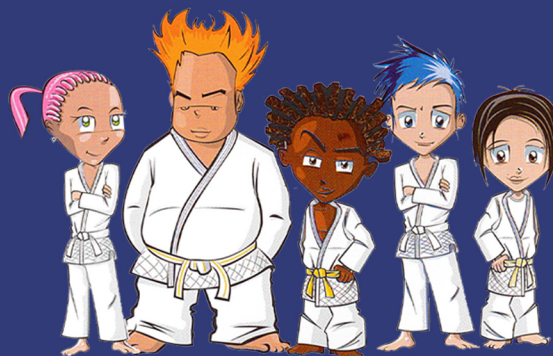


# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE JAUNE

Travail technique :

/ 5 points

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

#### TACHI-WAZA



Morote-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Ippon-seoi-nage



Ko-uchi-gari

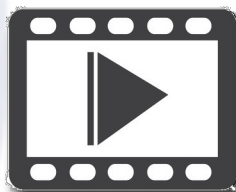


O-uchi-gari

#### NE-WAZA



Retournement sur le côté  
Coudes à deux mains



Retournement sur le côté  
Saisie coude et cheville



Renversement  
Les pieds à l'intérieur

#### VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Qui a introduit le judo en France?
- 2 - Qu'a-t-il créé ? et comment en a-t-il eu l'idée?
- 3 - Quelles sont les couleurs des ceintures de judo ?
- 4 - Qu'est-ce-que le code moral?

**Maitre Mikinosuke KAWAISHI**  
**Les ceintures de couleur en s'inspirant des boules de billard (anglais)**  
**Blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire**  
**Des valeurs fondamentales à respecter dans la vie et sur le tatami**

Résultat : /20