

# Programme Baby Judo 1 et 2 Liserets

Groupe 1 : Roulades et Ukemis (chutes)						
<a href="#"><u>Chute arrière (Ushiro Ukemi)</u></a>				<a href="#"><u>Chute Avant gauche et droite (Mae Mawari Ukemi)</u></a>		
Roulade avant		Roulade arrière		Equilibre sur la tête avec les mains et coudes posés au sol: tenir 5 secondes minimum	Roulade par dessus un partenaire à 4 pattes en boule	
Groupe 2 : Tachi Waza (debout)			3. Techniques Ne Waza (sol)			
<a href="#"><u>Ippon Seoi Nage</u></a>	<a href="#"><u>O Uchi Gari</u></a>	<a href="#"><u>Tai Otoshi</u></a>	<a href="#"><u>Hon Gesa Gatame</u></a>	<a href="#"><u>Tate Shio Gatame</u></a>		
						
Groupe 6 : Situations Tachi Waza (debout)			Groupe 4 : Culture Générale Judo et Ju-Jitsu			
Savoir tenir le Judogi (Kumi Kata)			Qui a inventé le Judo et dans quel pays ?			
Savoir se déplacer en avançant avec son partenaire			Que veulent dire Mate et Hajime ?			
Savoir se déplacer en reculant avec son partenaire			Que veut dire Randori ?			
Savoir se déplacer en pas chassés (Tsugi Ashi)			Comment s'appelle la tenue du Judoka ?			
Groupe 5 : Situations Ne Waza (sol)			Qui sont Tori ? et Uke ?			
Face à face à genou : Savoir mettre Uke sur le dos et l'immobiliser			Comment s'appelle le tapis de Judo ?			
Uke est à 4 pattes : savoir le mettre sur le dos et l'immobiliser			Comment s'appelle la salle de Judo ?			
			Savoir faire un noeud de ceinture			