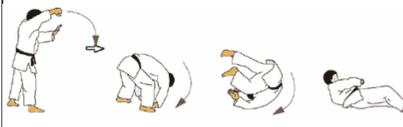


Programme Ceinture Blanc-Jaune

Groupe 1 : Roulades et Ukemis (chutes)			
Chute arrière (Ushiro Ukemi)		Chute avant gauche et droite (Mae Mawari Ukemi)	
Chute latérale gauche et droite (Yoko Ukemi)			
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

	Ippon seoi nage	O Uchi Gari	Tai Otoshi	O Goshi		Hon Gesa Gatame	Tate Shio Gatame
Groupe 2 : Tachi Waza (debout)					Groupe 3 : Ne Waza (sol)		

Groupe 6 : Situations Tachi Waza (debout)	Groupe 4 : Culture Générale Judo et Ju-Jitsu
Savoir se déplacer avec un partenaire en avançant, reculant et pas chassés (Tsugi Ashi)	Savoir saluer le tatami
Savoir faire lâcher la manche pour faire Ippon Seoi Nage ou bien O Goshi	Savoir faire un noeud de ceinture
Savoir esquiver une attaque	Savoir saluer son partenaire avant et après un exercice ou un combat
Savoir faire un redoublement d'attaque	Qui a inventé le Judo et dans quel pays ?
Savoir contrer sur O Soto Gari	Que veulent dire Mate et Hajime ?
Groupe 5 : Situations Ne Waza (sol)	Que veut dire Randori ?
Uke et Tori sont à genou face à face. Savoir mettre Uke sur le dos et l'immobiliser	Comment s'appelle la tenue du Judoka ?
Savoir retourner Uke positionné à 4 pattes et l'immobiliser	Qui sont Tori ? et Uke ?
Savoir faire 2 sorties sur immobilisation	Comment s'appelle le tapis de Judo ?
	Comment s'appelle la salle de Judo ?

