

BLANCHE

Sur 10 points :

Je sais mettre ma ceinture.

Sur 20 points :

4 questions de vocabulaire :
5 points par bonne réponse.

JIGORO KANO

(Fondateur du judo en 1882)

JUDO

(voie de la souplesse)

HAJIME

(commencez)

SORE-MADE

(fin de combat)

OSAE-KOMI

(début d'immobilisation)

TOKETA

(sortie d'immobilisation)

TATAMI

(tapis de judo)

JUDO GI

(tenue du judoka)

DOJO

(salle d'étude)

REI

(saluer)

BLANCHE / JAUNE

Sur 10 points :

Je sais mettre ma ceinture en faisant
2 tours et 2 nœuds.

Sur 20 points :

4 questions de vocabulaire :
5 points par bonne réponse.

TORI

(celui qui fait l'action)

UKE

(celui qui subit l'action)

RANDORI

(combat d'entraînement)

JIGORO KANO

(Fondateur du judo en 1882)

JUDO

(voie de la souplesse)

HAJIME

(commencez)

SORE-MADE

(fin de combat)

OSAE-KOMI

(début d'immobilisation)

TOKETA

(sortie d'immobilisation)

TATAMI

(tapis de judo)

JUDO GI

(tenue du judoka)

DOJO

(salle d'étude)

REI

(saluer)

JAUNE et +

Sur 10 points :

Je sais mettre correctement ma
ceinture en faisant 2 tours et 2
nœuds.

Sur 20 points :

4 questions de vocabulaire :
5 points par bonne réponse.

KODOKAN

(école de JIGORO KANO)

ZAREI

(salut à genoux)

MIGI-SHIZENTAI

(position naturelle à droite)

HIDARI-SHIZENTAI

(position naturelle à gauche)

RITZUREI

(salut debout)

KUSURE

(variante)

TORI

(celui qui fait l'action)

UKE

(celui qui subit l'action)

RANDORI

(combat d'entraînement)

JIGORO KANO

(Fondateur du judo en 1882)

JUDO

(voie de la souplesse)

HAJIME

(commencez)

SORE-MADE

(fin de combat)

OSAE-KOMI

(début d'immobilisation)

TOKETA

(sortie d'immobilisation)

TATAMI

(tapis de judo)

JUDO GI

(tenue du judoka)

DOJO

(salle d'étude)

REI

(saluer)