

PROGRAMME CEINTURE BLANCHE 1 LISERÉ



NE WAZA TECHNIQUE AU SOL



Contrôle latérale avec 4 appuis
Un bras autour du cou
Un bras au milieu des jambes

TASHI WAZA

TECHNIQUE DEBOUT



Hanche qui flotte
Un bras autour de la hanche
Ma hanche collée sur le ventre de mon
partenaire

VOCABULAIRE DU JUDOKA

- Fondateur du JUDO : **Jigoro KANO**
- Dojo : **Lieu où l'on apprend le judo**
- Tatami : **Tapis de judo**
- Sensei : **Professeur (maître)**
- Hajime : **Commencez**
- Matte : **Arrêtez**
- Judoka : **Pratiquant de JUDO**
- Judogi : **Vêtement du judoka**
- Rei : **Saluez**