

# LE LEXIQUE DU PETIT JUDOKAS

## De l'alliance judo 4 vallées

Reliez le mot japonais à la bonne image.

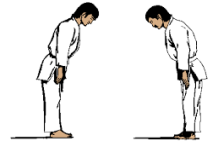
RÉ .

.



MATTÉ .

.



HAJIMÉ .

. Commencer

JUDO GI .

.



DOJO .

. Celui qui fait

UKÉ .

.



TATMI .

.



TORI .

. Celui qui subit

Ceinture blanche à blanche/jaune

# LE LEXIQUE DU PETIT JUDOKAS

## De l'alliance judo 4 vallées

Reliez le mot japonais à la bonne image.

O .

KO .

HISA .

UCHI .

SOTO .

OSAEKOMI .

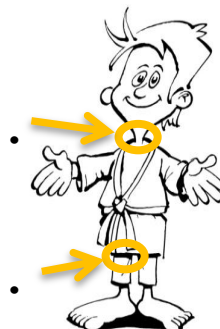
GATAMÉ .

KUBI .

TAI .

OTOSHI .

SORE MADÉ .



• Début d'immobilisation

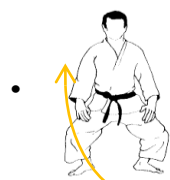


Intérieur

• Grand

• Fin de combat

• Contrôle



Extérieur

• Renversement

• Petit



**Ceinture blanche/jaune à jaune**

Ne pas oublier les mots des grades précédents

# LE LEXIQUE DU PETIT JUDOKAS

## De l'alliance judo 4 vallées

Reliez le mot japonais à la bonne image.

ZOORI .

SEOI .

OKURI .

BARAI/HARAI .

IPPON .

OBI .

TOKETA .

GARI .

ASHI .



. Fauchage

. Victoire

. Balayage

. Sortie  
d'immobilisation

. Les deux

**Ceinture jaune à jaune/orange**

Ne pas oublier les mots des grades précédents

# LE LEXIQUE DU PETIT JUDOKAS

## De l'alliance judo 4 vallées

Reliez le mot japonais à la bonne image.

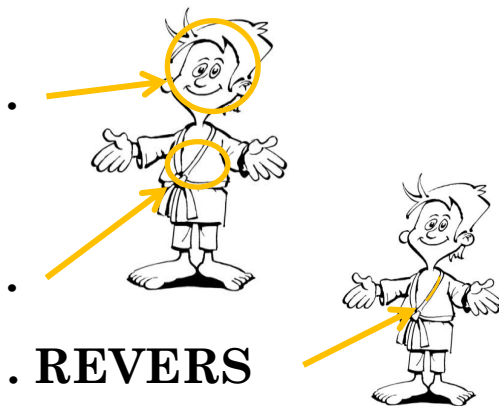
ERI .

. ROUE, ENROULEMENT

GOSHI/KOSHI .

. EXERCICE LIBRE ORIENTE  
VERS L'ATTAQUE

GURUMA .



RANDORI .

. REVERS

HARA .



ATAMA .

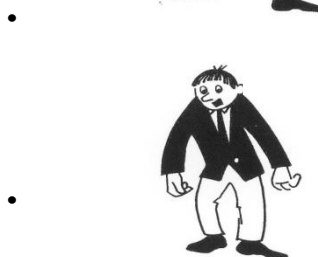


SONO MAMA .



REPRISE

YOSHI .



PAUSE

KIMONO .

**Ceinture jaune/orange à orange**

Ne pas oublier les mots des grades précédents

# LE LEXIQUE DU PETIT JUDOKAS

## De l'alliance judo 4 vallées

Reliez le mot japonais à la bonne image.

TSURI KOMI .

TE .

WAZA-ARI .

JODAN .

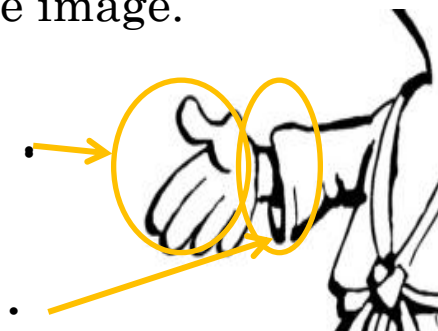
YUKO .

CHUDAN .

KOKA .

GEDAN .

TEKUBI .



. TIRER EN PECHANT

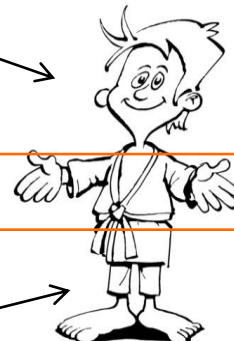


PARTIES

. HAUTE

. MOYENNE

. BASSE



### Ceinture orange à orange/verte

Ne pas oublier les mots des grades précédents

# LE LEXIQUE DU PETIT JUDOKAS

## De l'alliance judo 4 vallées

Reliez le mot japonais à la bonne image.

ICHI. . 3

SHI. . Sacrifice

SUTÉMI. . 1

GO. .



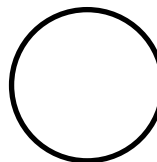
MATA. . 5

TOMOÉ. .



SHIMÉ-WAZA. . 2

NI. .



KANSETSU-WAZA. . 4

SAN. .



**Ceinture orange/verte à verte**

Ne pas oublier les mots des grades précédents

# LE LEXIQUE DU PETIT JUDOKAS

## De l'alliance judo 4 vallées

Reliez le mot japonais à la bonne image.

UCHI-KOMI.

. opposé

NAGÉ-KOMI .



Avec projection

YOKO .

. Exercice avec consignes différentes pour Uké et Tori

URA .

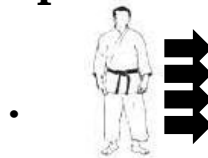


Sans projection

KAKARI-GEIKO .

. percuter

HANÉ .



côté

YAKU-SOKO-GEIKO .

. Expression technique libre

KUSUSHI .



préparation,  
« déplacement »

TSUKURI .

. déséquilibre



KAKÉ .



projection

Ceinture verte à bleue

Ne pas oublier les mots des grades précédents

# LE LEXIQUE DU PETIT JUDOKAS

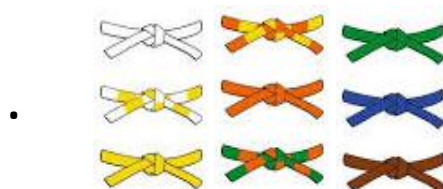
## De l'alliance judo 4 vallées

Reliez le mot japonais à la bonne image.

JU .

. Voie, chemin

ASHI-WAZA .



DAN .



Technique  
de sacrifice

TÉ-WAZA .



Technique  
de bras

KUMI .

. Souplesse

SUTÉMI-WAZA .

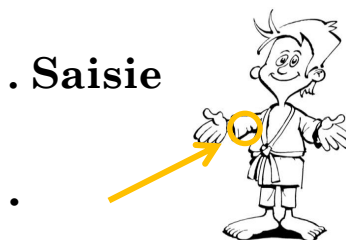


Technique  
de hanche

DO .

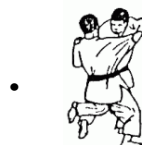
. Saisie

KOSHI-WAZA .



Manche

KYU .



Technique  
de jambe

SODÉ .



Ceinture bleue à marron

Ne pas oublier les mots des grades précédents