

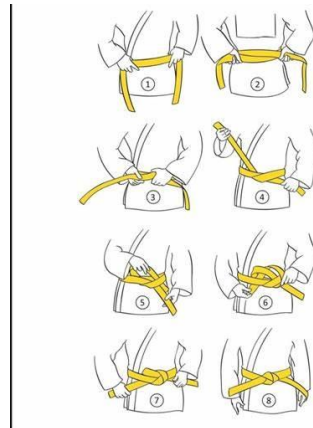


Passage de grade JCOR

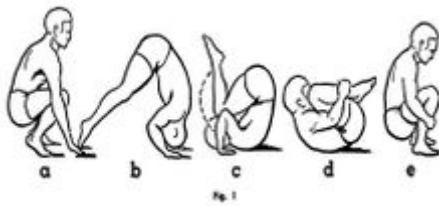
Poussin :



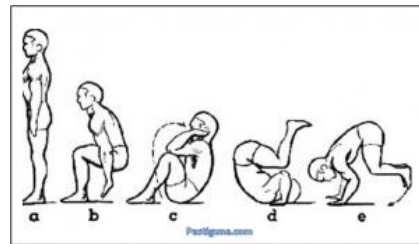
Jigoro Kano (créateur du judo)



Nœud de ceinture



Roulade avant



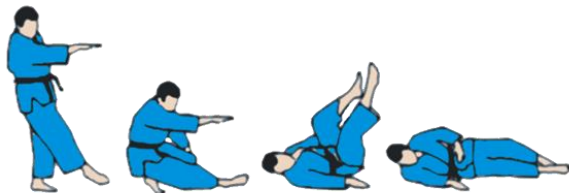
Roulade Arrière



Chute arrière



Chute avant



Chute latérale



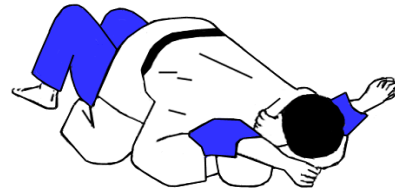
Hon geza gatame (la voiture ou le canapé)



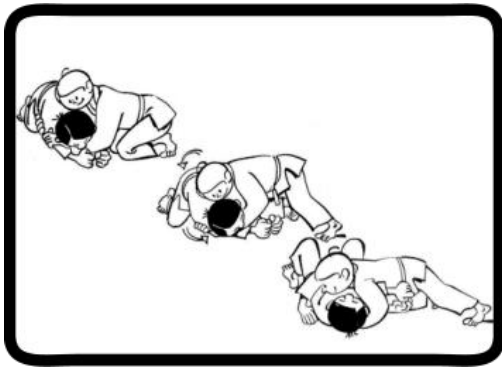
Yoko shio gatame (la grande pince de crabe)



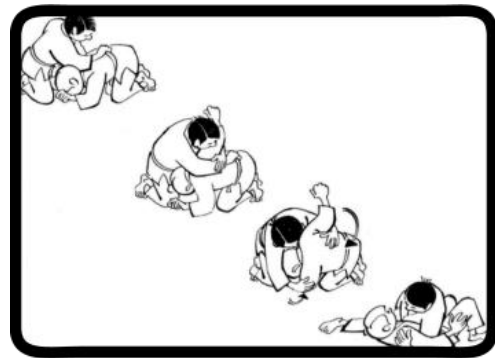
Kami shio gatame (le casque)



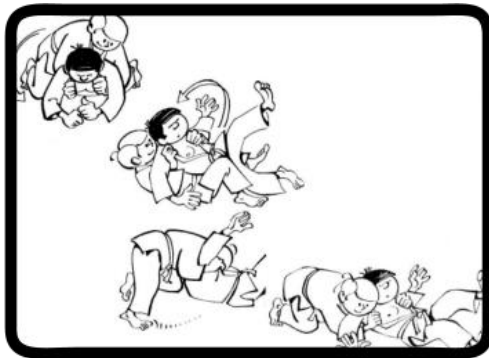
Tate shio gatame (le cheval)



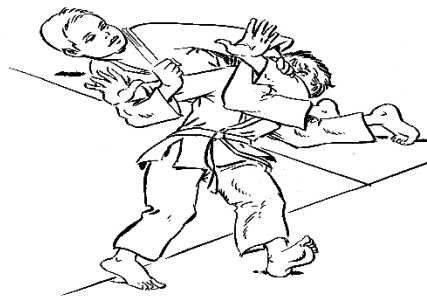
Le rouleau compresseur



La montre



La grue



Sankaku



Ippon seio nage
(les biscotos)



Morote seoi nage
(le coude caché)



Ko uchi gari
(le petit fauchage intérieur)



O uchi gari
(le grand fauchage intérieur)



O soto gari
(le grand fauchage extérieur)



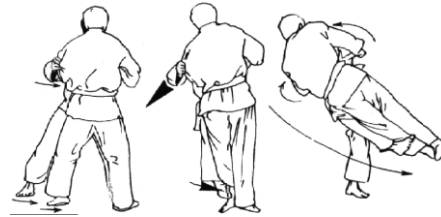
O goshi
(la main dans le dos)



Tai otoshi
(le barrage)



sasae tsurikomi ashi
(le coup de volant)



Okuri ashi barai
(le balayage)

柔道
CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE
c'est le respect d'autrui

LE COURAGE
c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR
c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE
c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT
sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI
c'est savoir taire sa colère

L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments humains

LE CODE MORAL DU JUDO