

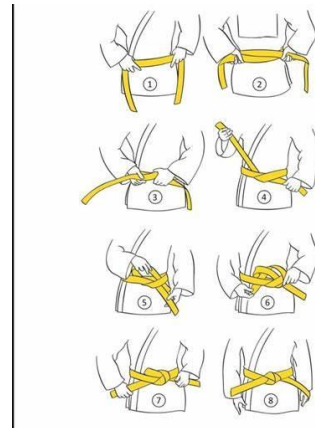


Passage de grade JCOR

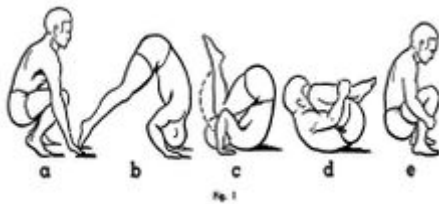
Pré-Poussin :



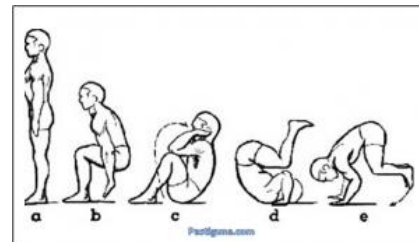
Jigoro Kano (créateur du judo)



Nœud de ceinture



Roulade avant



Roulade Arrière



Chute arrière



Chute avant



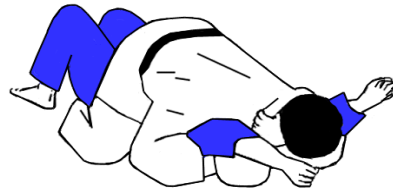
Hon geza gatame (la voiture ou le canapé)



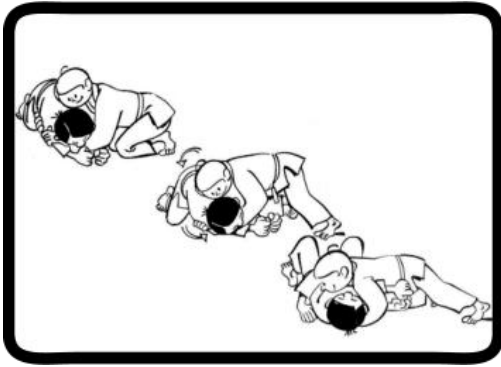
Yoko shio gatame (la grande pince de crabe)



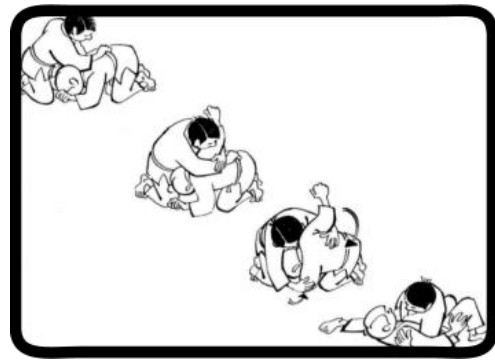
Kami shio gatame (le casque)



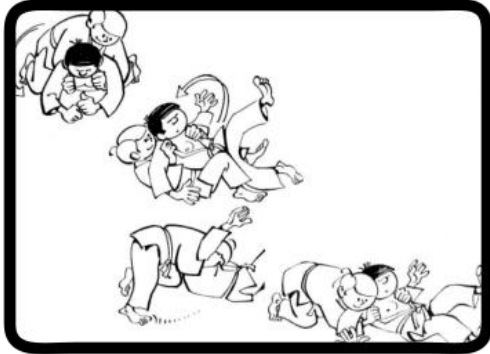
Tate shio gatame (le cheval)



Le rouleau compresseur



La montre



La grue



**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)



LE CODE MORAL DU JUDO