Ceinture Blanche et Jaune - 6ème KYU

Jigoro Kano

*Le niveau des judokas est symbolisé par des degrés, les **Kyus** (couleurs) ou **Dan** (ceintures noire)*

*Un nouveau grade devient accessible en regroupant 3 critères : C'est le **Shin Gi Tai***

***SHIN** : **L'esprit**, l'attitude et le respect du code moral.*

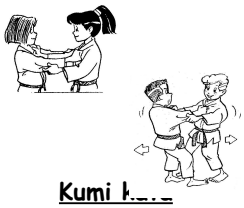
***GI** : **La technique**, les mouvements et les exercices étudiés au club.*

***TAI** : **L' efficacité** et la volonté dans les randoris et les compétitions.*

Politesse	*Sincérité*	***Code Moral***	*Modestie*	*Contrôle de soi*
Courage	*Honneur*		*Respect*	*Amitié*

Tachi Waza (Travail des projections)

Je noue ma ceinture



Kumi kata

Je sais tenir le Kimono

Je déplace mon partenaire

O soto gari

Fauchage exterieur

Technique du Taureau

Uki goshi

Technique de hanche simple

Technique des 3 pieds

Ko uchi gari

Petit fauchage interieur

L'essuie glace

Ne Waza (Travail au sol)

Yoko shio gatame

Immobilisation de coté

Pince de crabe

Kami shio gatame

Immobilisation à 4 pattes

Prise du casque de moto

Retournement

Je mets mon partenaire

sur le dos

Le dictionnaire du Judo

Rei : *Saluer*	**Gatame** : *Contrôle au sol*	**O** : *Grand*	**Seoi** : *L'épaule*	**Sensei** : *Le professeur*
Hajime : *commencer*	**Yoko** : *sur le côté*	**Ko** : *Petit*	**Nage** : *projeter*	**Tori** : *Le judoka*
Matte : *s'arrêter*	**Tate** : *à cheval*	**Goshi** : *la hanche*	**Guruma** : *Roue*	**Uke** : *Le partenaire*