Jigoro Kano

Ceinture Verte - 3eme KYU

*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***	*Modestie*	*Contrôle de soi*
Courage	*Honneur*	***Moral***	*Respect*	*Amitié*

Tachi Waza (Travail des projections)

Uchi mata

Fauchage interieur

Harai goshi

Fauchage de hanche

Sode tsuri komi goshi

Projection par le coude

O uchi gari

Grand fauchage interieur

Ko uchi gari

Petit fauchage interieur

Tai otoshi

Barrage

Morote seoi nage

Projection par les épaules

Sumi gaeshi

Sutemi

Ippon seoi nage

Projection par une épaule

Okuri ashi barai

Balayage des 2 pieds

O soto gari

Grand fauchage exterieur

Liaison debout/sol

Combinaison debout

Ne Waza (Travail au sol)

Yoko shio gatame

Immobilisation de coté

Hon gesa gatame

Immobilisation assise

Kami shio gatame

Immobilisation à 4 pattes

Tate shio gatame

Immobilisation à cheval

Ushiro gesa gatame

Immobilisation inversé

Sortie d'Immo

Sankaku Jime

Immobilisation de coté

Retournements X 2

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*