

**UKEMI**

Chute arrière  
Chute sur le côté  
Chute avant

**NAGE-WAZA**

O-soto-otoshi  
O-soto-gari  
De-ashi-harai (barai)  
Ko-soto-gari  
*O-goshi*  
Uki-goshi  
Seoi-otoshi  
*Tai-otoshi*  
Uki-otoshi

**NE-WAZA**

Yoko-shiho-gatame  
Kuzure-gesa-gatame

**Lexique**

Tori (celui qui fait tomber)  
Uke (celui qui tombe)  
Hajime (commencer)  
Matte (arrêter)  
Dojo (c'est l'endroit où on pratique le judo)  
Tatami (c'est la surface de combat)  
Otoshi (laisser tomber/renverser)  
Gesa (costal, assis pour une immobilisation)  
Ippon (le point - valeur 10)

**PASSAGE DE GRADE****Jaune****UKE pousse et avance - TORI cède et recule**

KOSHI-WAZA (1 mouvement de hanche) / 3  
ASHI-WAZA (1 mouvement de jambe) / 3  
TE-WAZA (1 mouvement d'épaule ou de bras) / 3

**UKE tire et recule - TORI cède et avance**

ASHI-WAZA (1 mouvement de jambe) / 3

**UKE fait O-SOTO-GARI - TORI esquive**

CONTRE / 3

**NE-WAZA**

2 Immobilisations / 6  
Uke en position inférieur (2 entrés) / 6  
Se dégager d'immobilisation / 3

**KATA**

Uki-otoshi / 3  
Uki-goshi / 3  
De-ashi-barai ou Okuri-ashi-barai / 3

**ARBITRAGE**

HAJIME ; MATTE / 4  
OSAEKOMI ; TOKETA / 4  
WAZA-ARI / 2  
IPPON / 2

Attitude du Judoka / 10

TOTAL / 61

Nombre de points > 20 reçu pour la ceinture Blanche-Jaune

Nombre de points > 30 reçu pour la ceinture Jaune