



Aide Juliette.

Relie la technique à son nom.



Kuzuré-gésa-gatamé



Yoko-shiho-gatamé



Taté-shiho-gatamé



Kami-shiho-gatamé



Aide Jean Claude.
Relie la technique à son nom.



O-goshi



O-uchi-gari



O-soto-gari



Tai-otoshi



Aide Philippe.

Relie la technique à son nom.



Harai-goshi



Uchi-mata



Ippon-seoi-nagé



Ko-uchi-gari



Aide Evelyne.
Relie la technique à son nom.



Kata-guruma



Kuchiki-taoshi



Té-guruma



Moroté-gari



Aide Jean Claude.
Relie sa technique à son nom.



Ashi-guruma



Sumi-gaéshi



Tsurikomi-goshi



Hané-goshi



Aide Nicolas. Relie sa technique à son nom.



Nami-juji-jimé



Gyaku-juji-jimé



Kata-ha-jimé



Juji-jimé



Hadaka-jimé



Kata-juji-jimé



Aide Philippe.

Relie sa technique à son nom.



Hara-gatamé



Ashi-gatamé



Waki-gatamé



Juji-gatamé



Aide Rodouane. Place les techniques dans les bonnes familles



O uchi gari

Ippon seoi nage

Tai otoshi

Uchi mata

Sode tsuri komi goshi

Uki goshi

O uchi gari

Ko soto gari

Eri seoi nage

Harai goshi

O soto gari

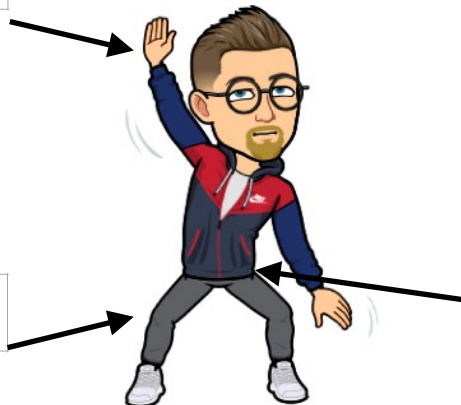
De ashi barai

Morote seoi nage

KOSHI WAZA	ASHI WAZA	TE WAZA

TE

ASHI



Koshi

@Neo Fox



Entoure ta ceinture et colorie les techniques que tu as le droit de faire.



Kata-guruma



Hadaka-jime



Kuzure-gesa-gatame



Tai-otoshi



O-soto-gari



Sankaku-jime



Yoko-shiho-gatame



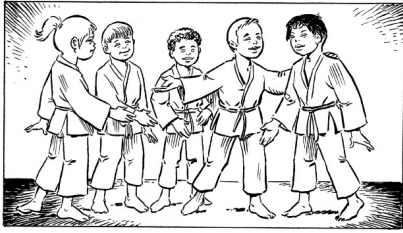
Ippon-seoi-nage



Juji-gatame



Associe l'image au bon mot. Le code moral



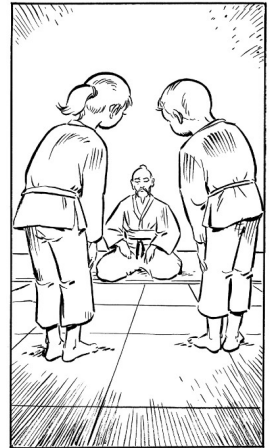
L'amitié



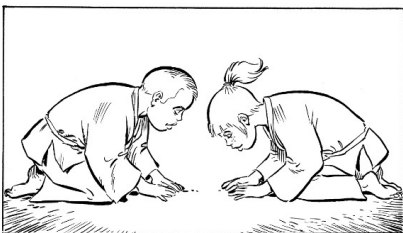
La modestie



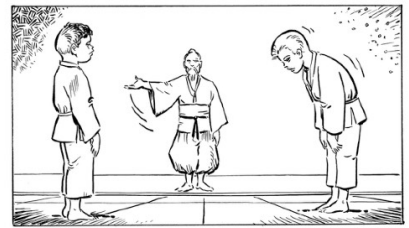
Le courage



La politesse



L'honneur



Le respect



La sincérité



Le contrôle de soi