



Jigoro Kano

Ceinture Bleue - 2ème KYU

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

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
Courage

Sincérité
Honneur

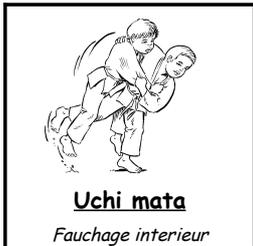
**Code
Moral**

Modestie
Respect

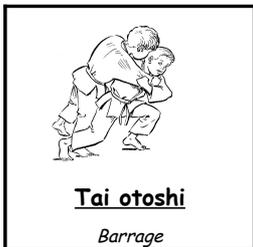
Contrôle de soi
Amitié

Tachi Waza (Travail des projections)

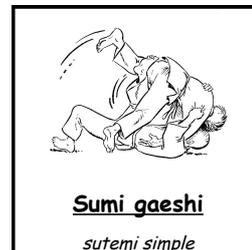
Série N°1 Technique de hanche + Sutemi



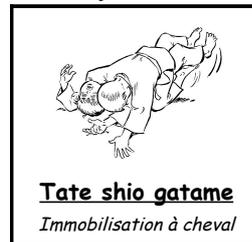
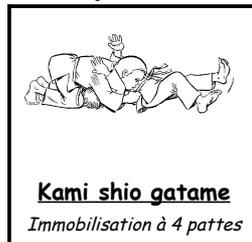
Série N°2 technique de bras et d'épaule



Série N°3 Technique de jambe



Ne Waza (Travail au sol)



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