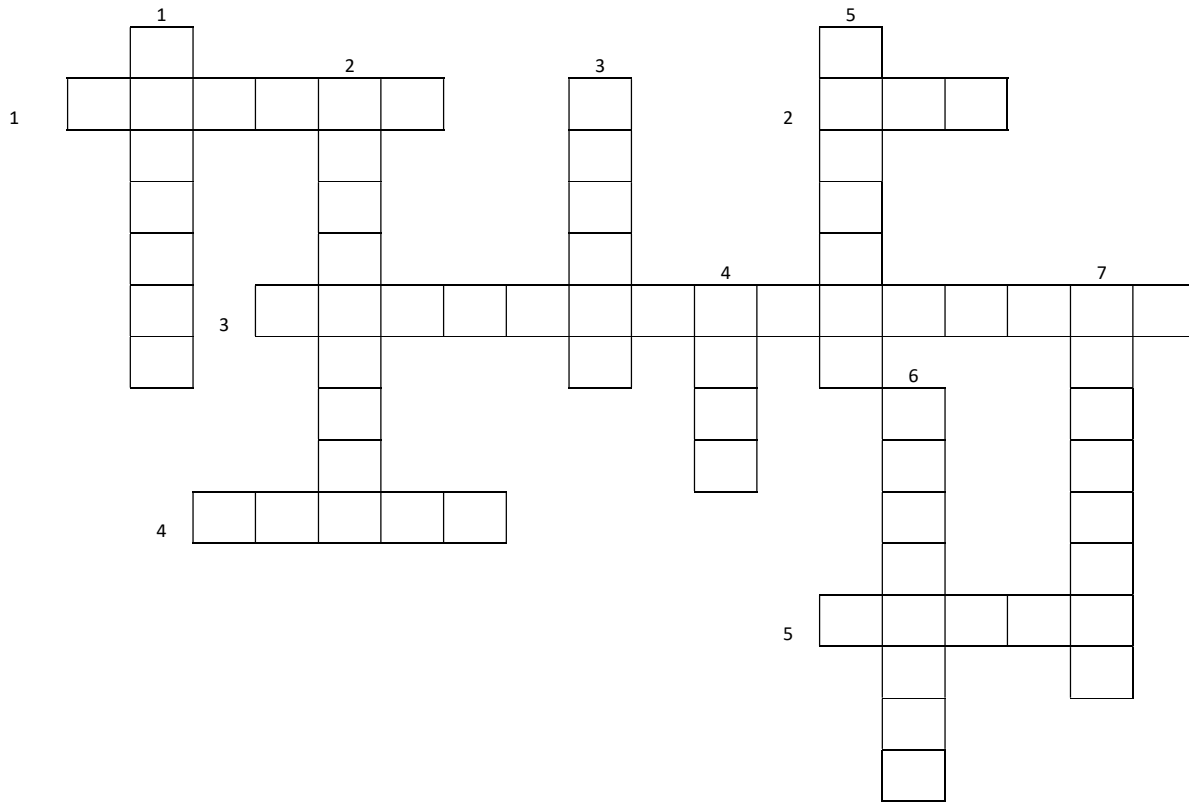


AMUSEZ VOUS BIEN !

Complète la grille (facile)

Horizontalement

- 1- Dernier grade avant la ceinture noire
- 2- Ceinture en japonais
- 3- On l'appelle aussi « pince de crabe »
- 4- Pénalité
- 5- La chute en japonais



Verticalement

- 1- Valeur inférieur à Ippon
- 2- Grand fauchage extérieur
- 3- Grande bascule de hanche
- 4- Genou en japonais
- 5- C'est faire ce qui est juste
- 6- Annonce le début de l'immobilisation
- 7- C'est parler de soi-même sans orgueil

Trouve l'intrus !



O-goshi



Moroté-seoi-nagé



Sodé-tsuri-kumi-goshi



Koshi-guruma



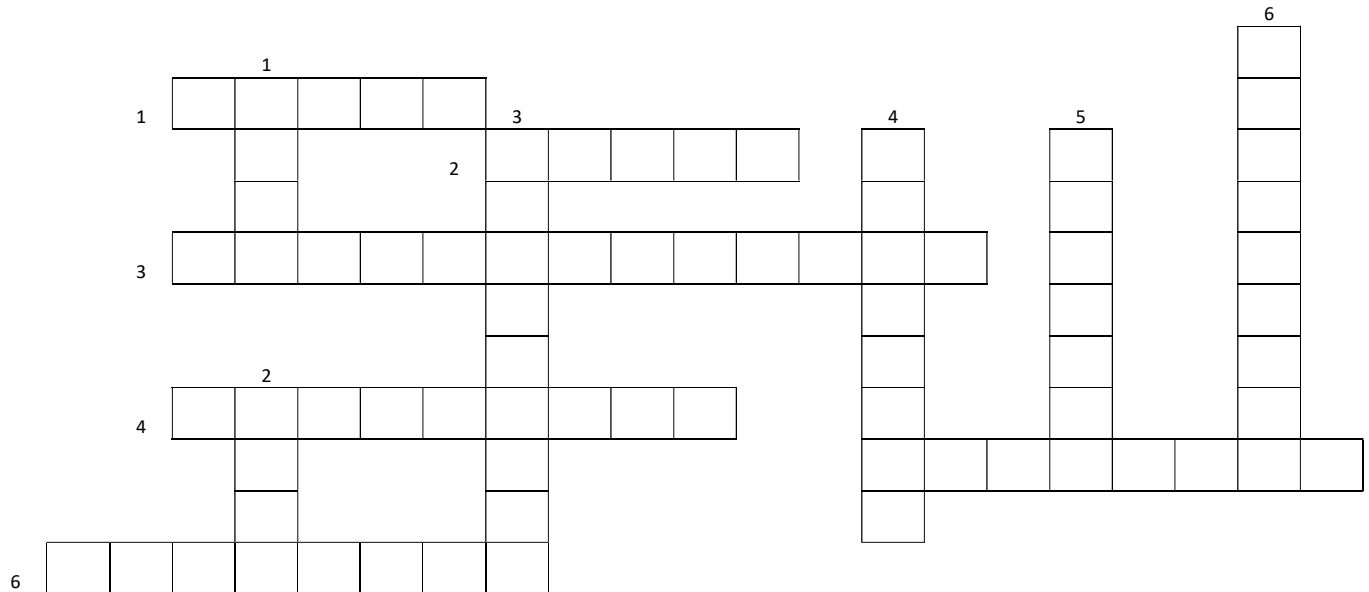
Complète la grille (difficile)

Horizontalement

- 1- Pénalité
- 2- Autre discipline pratiqué au club
- 3- Entraînement seul
- 4- Techniques debout
- 5- C'est parler de soi-même sans orgueil
- 6- La saisie du judogi

Verticalement

- 1- Genou en japonais
- 2- Jambe en japonais
- 3- Technique favorite
- 4- Répétition d'un mouvement sans projection
- 5- C'est faire ce qui est juste
- 6- Première technique du Nage no kata



Relis chaque technique à sa famille

- | | | |
|-----------------------|---|-------------------------------------|
| O soto gari | ● | |
| O goshi | ● | |
| De ashi barai | ● | ● Koshi waza (techniques de hanche) |
| Ippon seoi nage | ● | |
| Ko uchi gari | ● | |
| Koshi guruma | ● | ● Te waza (techniques de bras) |
| Morote seoi nage | ● | |
| Taï otoshi | ● | |
| O uchi gari | ● | ● Ashi waza (technique de jambes) |
| Sode tsuri komi goshi | ● | |
| Harai goshi | ● | |
| Eri seoi nage | ● | |