

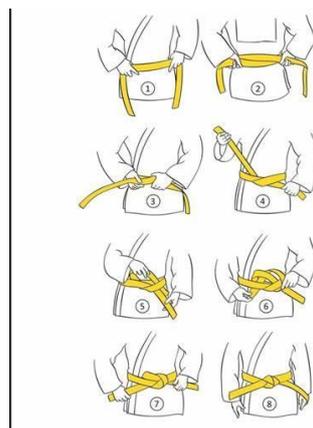


## Passage de grade JCOR

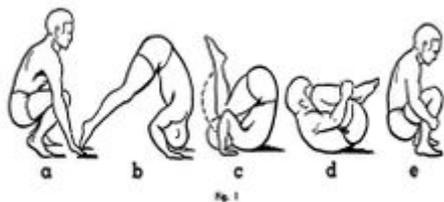
### Pré-Poussin :



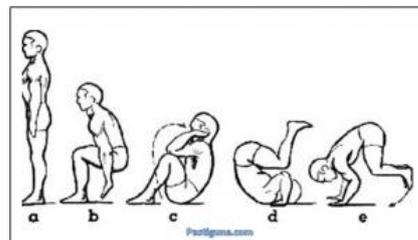
Jigoro Kano (créateur du judo)



Nœud de ceinture



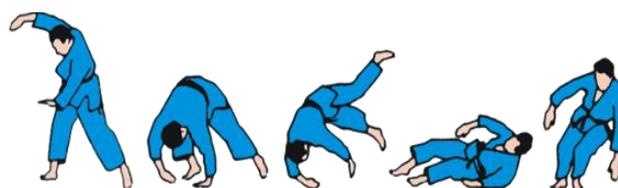
Roulade avant



Roulade Arrière



Chute arrière



Chute avant



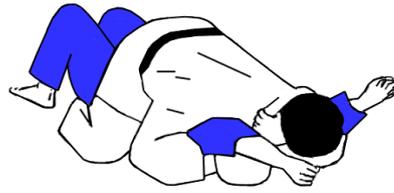
Hon geza gatame (la voiture ou le canapé)



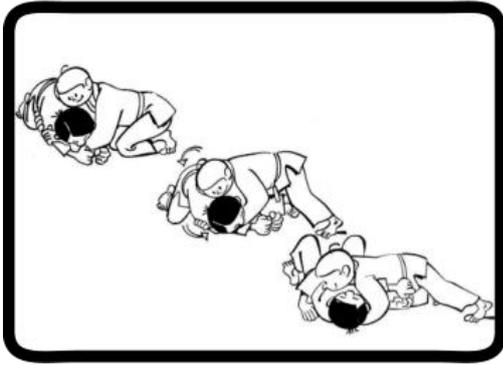
Yoko shio gatame (la grande pince de crabe)



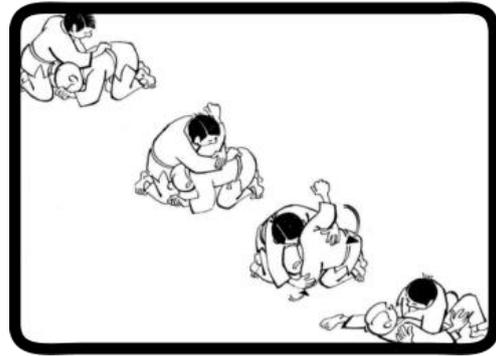
**Kami shio gatame (le casque)**



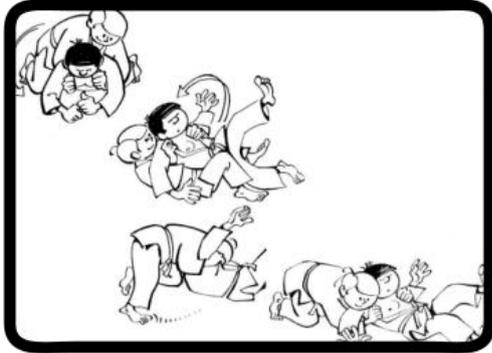
**Tate shio gatame (le cheval)**



**Le rouleau compresseur**



**La montre**



**La grue**



**Ippon seio nage  
(les biscotos)**



**Morote seoi nage  
(le coude caché)**



**Ko uchi gari  
(le petit fauchage intérieur)**



**O uchi gari**

**(le grand fauchage intérieur)**



**O soto gari**

**(le grand fauchage extérieur)**



**O goshi**

**(la main dans le dos)**



**Tai otoshi**

**(le barrage)**



**sasae tsurikomi ashi**

**(le coup de volant)**

**柔道**

CODE MORAL DU JUDO

**LA POLITESSE**  
c'est le respect d'autrui

**LE COURAGE**  
c'est faire ce qui est juste

**LA SINCÉRITÉ**  
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

**L'HONNEUR**  
c'est être fidèle à la parole donnée

**LA MODESTIE**  
c'est parler de soi-même sans orgueil

**LE RESPECT**  
sans respect aucune confiance ne peut naître

**LE CONTRÔLE DE SOI**  
c'est savoir taire sa colère

**L'AMITIÉ**  
c'est le plus pur des sentiments humains

**LE CODE MORAL DU JUDO**