








**PROGRAMME JUDO KIDS**  
Ceinture blanche-jaune



**JUDO DEBOUT : TASHI WAZA**

<b>O SOTO GARI</b>	Grand fauchage extérieur	
<b>KUBI NAGE</b>	Projection à l'aide du cou	
<b>UKI GOSHI</b>	Hanche flottée	
<b>HIZA GURUMA</b>	Roue autour du genou	

**JUDO SOL : NE WAZA (Osaekomi)**

<b>YOKO SHIO GATAME</b>	Contrôle par le dessus et par le côté	
<b>KAMI SHIO GATAME</b>	Contrôle par le dessus et par l'arrière	
<b>TATE SHIO GATAME</b>	Contrôle à cheval	
<b>Renversement 3 positions</b>	Pingouin / A genoux / Tortue	

**CHUTES**

<b>UCHIRO</b>	Chute arrière	
<b>MIGI et HIDARI</b>	Chute latérale droite et gauche (Chevalier)	
<b>MAE MIGI et MAE HIDARI</b>	Chute avant droite et gauche (petit chien)	