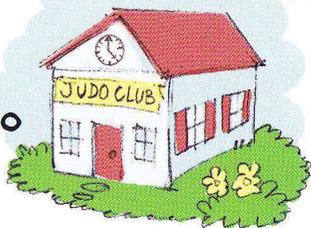


① Bienvenue dans le monde du judo !

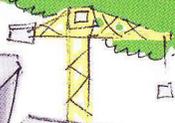
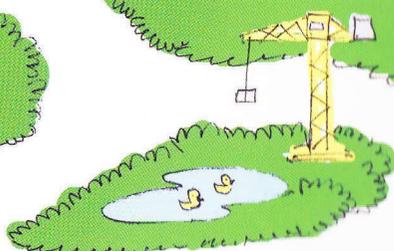
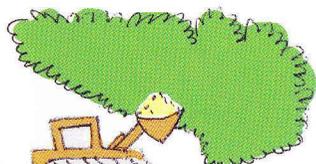
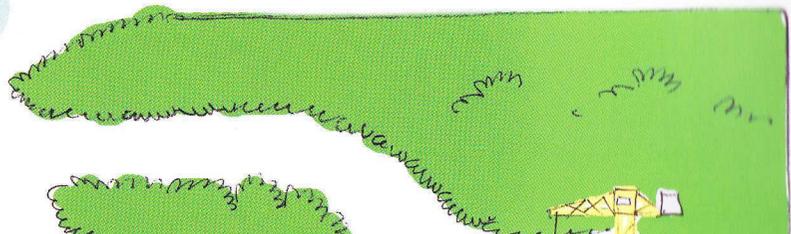
Colle ta photo ici

Ton dojo

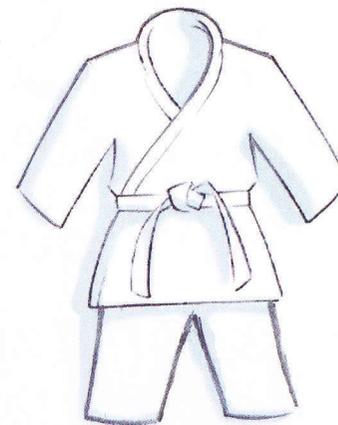


Rendez-vous au Dojo

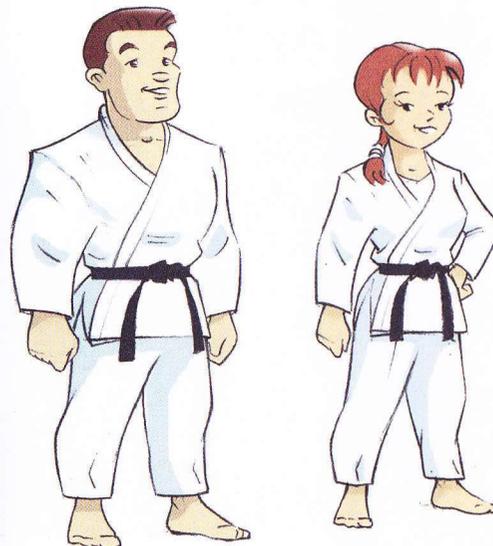
Trouve le bon chemin !
Attention travaux !!!



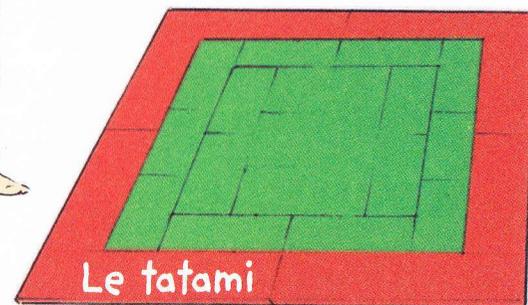
② Tu vas découvrir un univers nouveau C'est parti !



Ton judogi

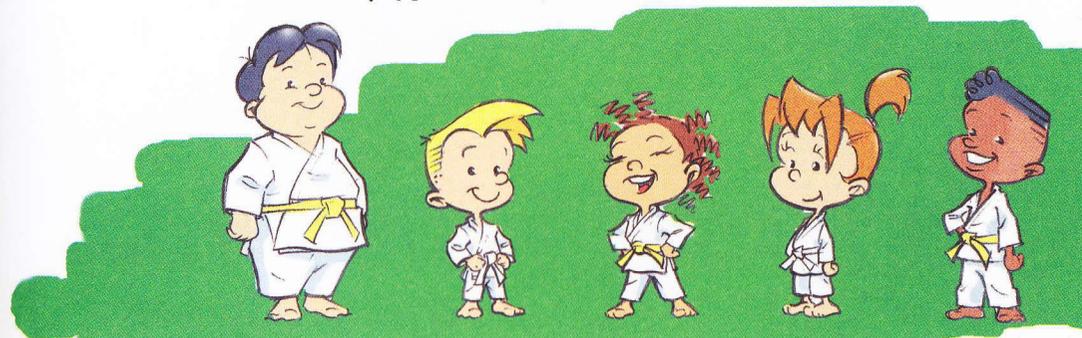


Tes professeurs



Le tatami

Tes nouveaux amis



Frédry

Tristan

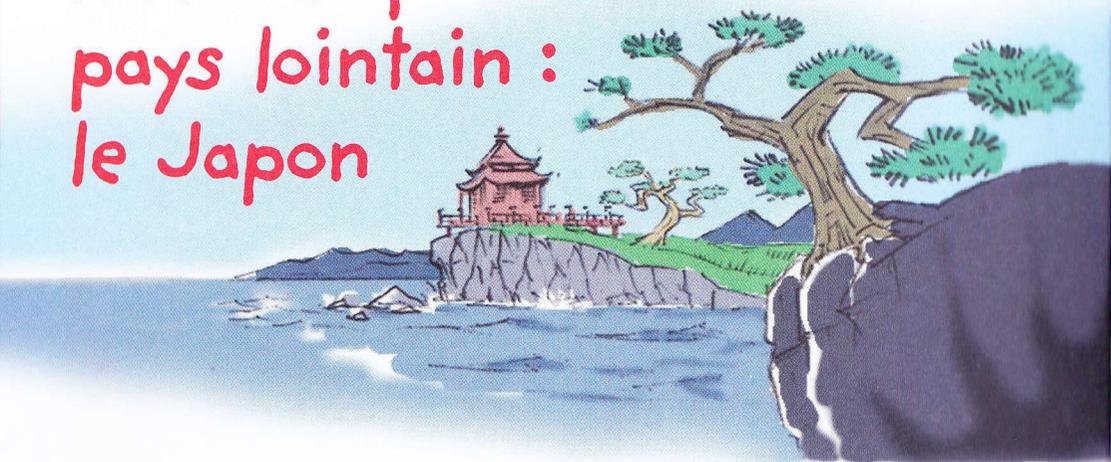
Manon

Juliette

Nabil



③ Le judo c'est une belle histoire qui nous vient d'un pays lointain : le Japon



Dans ce pays, on se dit bonjour en se penchant en avant



柔道*

On parle et on écrit d'une autre façon

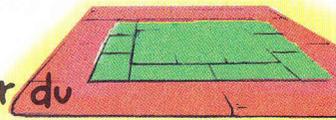
Au judo, tu vas retrouver tout cela...

* judo

4 Comment t'habiller ?

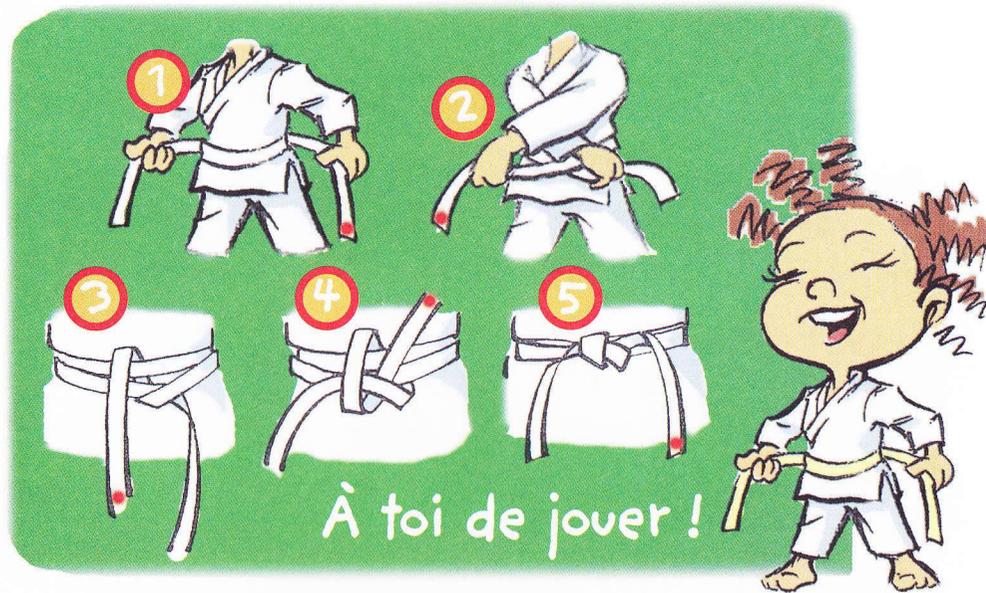
Enlève tes , déshabille toi,

enfile le  et la  attache ta 

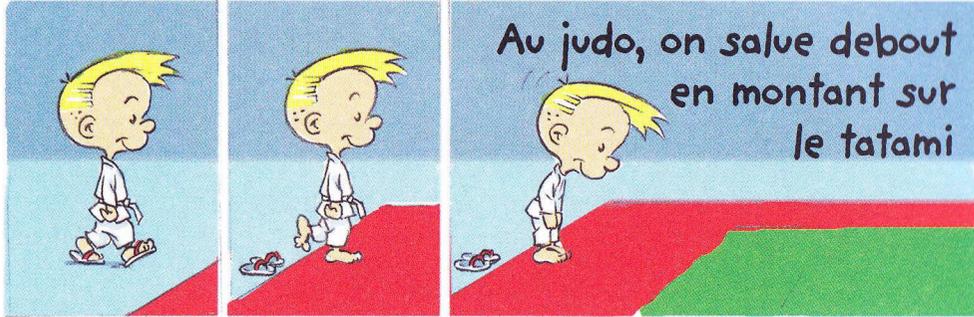
Et surtout mets tes  pour t'approcher du 

5 Mets ta ceinture !

Hev... Comment je fais pour nouer la ceinture ?

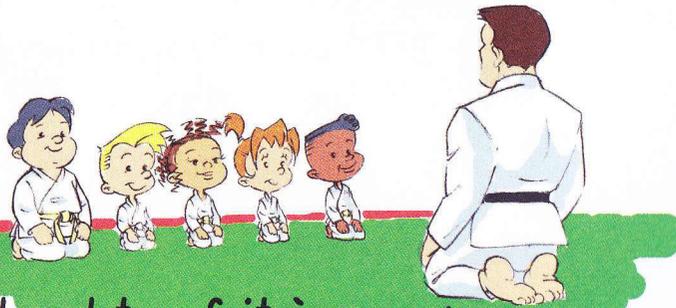


6 Le salut

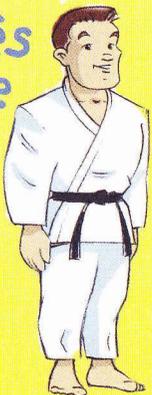


Au judo, on salue debout en montant sur le tatami

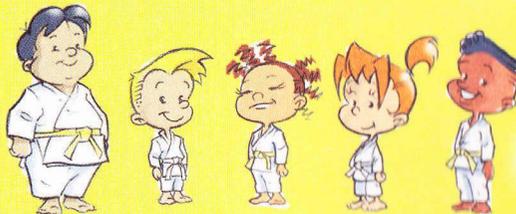
Au début et à la fin du cours, le salut se fait à genoux



Après chaque exercice, on salue son



et ses



Le salut c'est la politesse

7 Ton est là pour t'apprendre le judo



Si tu veux progresser tu dois bien l'



et un jour tu changeras de

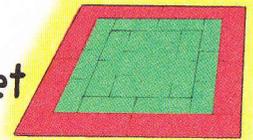


Ton professeur va aussi t'enseigner quelques mots en japonais

Tu connais déjà



et



Hajimé ! = commencez



Matté ! = arrêtez

Tori : celui qui fait tomber



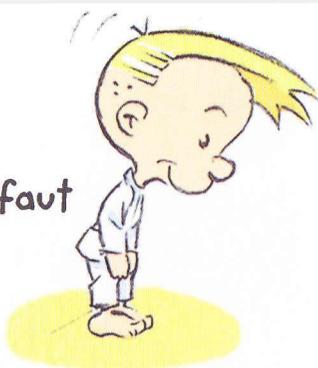
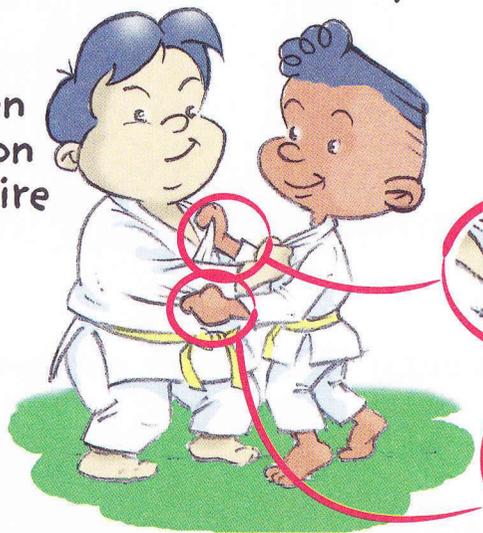
Uké : celui qui tombe

Avec ton partenaire, pour bien progresser, tu dois être Tori ou Uké à tour de rôle.

8 Saisir

Pour faire du judo, il faut

Puis bien saisir son partenaire



Main droite "Revers"

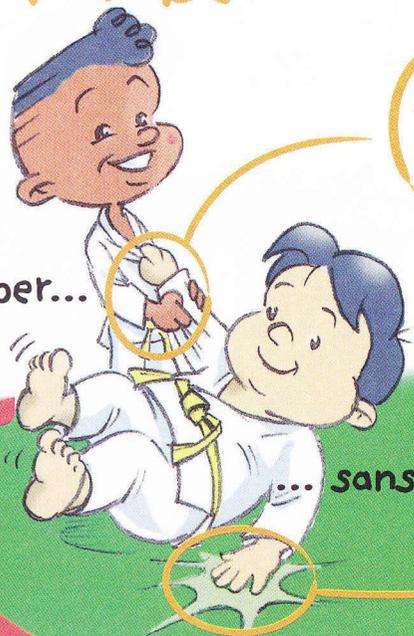


Main gauche "Manche"

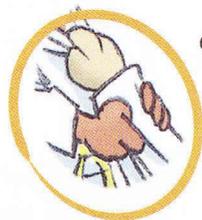
Pour les gauchers c'est l'inverse

9 Tomber

Tomber...



... sans se faire mal

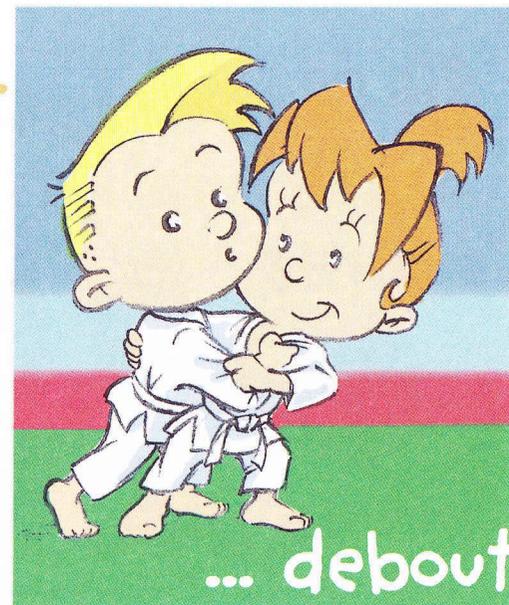


"Retenir"



"Taper"

10 Maintenant tu peux faire des prises...



... debout



... au sol

Colorie

en bleu Tori

en rouge Uké

