

La saisie du Judogi

Après avoir salué,
il faut saisir son partenaire



Main droite
«Revers»



Main gauche
«Manche»



Pour les gauchers
et les gauchères,
c'est l'inverse !



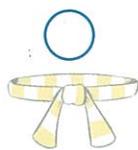
Main gauche
«Revers»



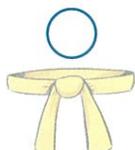
Main droite
«Manche»

Le quizz des ceintures !

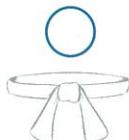
Numérote les 5 premières ceintures dans l'ordre des grades



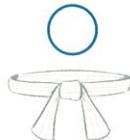
Blanche
jaune



Jaune



Blanche



Blanche
2 liserés jaunes



Blanche
liseré jaune