



Colorie les cases avec les bonnes couleurs!

- bleu retrouve les techniques ne waza, les OSAE KOMI .
- vert retrouve les techniques de bras, les TE WAZA.
- rouge retrouve les techniques de jambes, les ASHI WAZA.
- jaune retrouve les techniques de hanches, les KOSHI WAZA.

<u>Osae Komi ?</u>	<u>Te Waza?</u>	<u>Ashi Waza?</u>	<u>Koshi waza?</u>
Hon gesa gatame	Ippon seoi nage	O soto gari	O goshi
Kami shio gatame	Tai otoshi	O uchi gari	Harai goshi
Yoko shio gatame	Morote seoi nage	Ko uchi gari	
Tate shio gatame			