




# BLANCHE à BLANCHE-JAUNE

Prénom:

Nom:

date de naissance :

			
	ne sait pas faire	sait faire	maîtrise
présentation judogi ceinture salut			
chute arrière latérale avant			
ne-waza  YOKO SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME KAMI SHIHO GATAME KUZURE GESA GATAME démonstration d'un retournement , Uke à 4 pattes ou sur le ventre démonstration d'un dégagement d'immobilisation			
tachi-waza sur déplacement (avant, arrière, latéral, en cercle)  forme de  O SOTO GARI O UCHI GARI KO UCHI GARI KO SOTO GARI HIZA GURUMA SASAE TSURI KOMI ASHI TAI OTOSHI MOROTE avec barrage KUBI NAGE			
arbitrage  hadjimé matté sorémadé osaekomi toketa			
Ph.D	nombre		