




BLANCHE-JAUNE à JAUNE

Prénom:

Nom:

date de naissance :

		
ne sait pas faire	sait faire	maîtrise
présentation judogi		
ceinture		
salut		
chute arrière		
latérale		
avant droit		
avant gauche		
ne-waza YOKO SHIHO GATAME		
TATE SHIHHO GATAME		
KAMI SHIHO GATAME		
KUZURE GESA GATAME		
1° démonstration d'un retournement , Uke à 4 pattes ou sur le ventre		
2° démonstration d'un retournement , Uke à 4 pattes ou sur le ventre		
1° démonstration d'un dégagement d'immobilisation		
2° démonstration d'un dégagement d'immobilisation		
tachi-waza sur déplacement		
(avant, arrière, latéral, en cercle) O SOTO GARI		
O UCHI GARI		
KO UCHI GARI		
KO SOTO GARI		
HIZA GURUMA		
SASAE TSURI KOMI ASHI		
TAI OTOSHI		
MOROTE avec barrage		
UKI GOSHI		
KUBI NAGE		
arbitrage hadjimé		
matté		
sorémadé		
osaekomi		
toketa		
ippon, wazari ou yuko		
Ph.D	nombre	