

JAUNE à JAUNE-ORANGE

Prénom:

Nom:

date de naissance :



ne sait pas faire	sait faire	maîtrise
-------------------	------------	----------

présentation	judogi ceinture salut			
chute	arrière latéral droit latéral gauche avant droit avant gauche			
ne-waza	YOKO SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME KAMI SHIHO GATAME KUZURE GESA GATAME HON 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 retournement ,Uke à genoux entre les jambes de Tori 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 SEOI NAGE UKI GOSHI KUBI NAGE O GOSHI IPPON SEOI NAGE ASHI GURUMA OKURI ASHI BARAI		
arbitrage	signification + geste	hadjimé matté sorémadé osaekomi toketa ippon wazari yuko		
PH.D		nombre		