

JAUNE-ORANGE à 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 USHIRO 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 KOSHI GURUMA KATA ERI SEOI NAGE HARAI GOSHI DE ASHI BARAI 1° démonstration d'un enchaînement 1° démonstration d'un contre | | |
| arbitrage signification + geste | hadjimé matté sorémadé osaekomi toketa sonomama yoshi ippon wazari awasate ippon wazari yuko shido | | |
| | nombre | | |

Ph.D