

ORANGE à ORANGE-VERTE

Prénom:

Nom:

date de naissance :



ne sait pas faire

sait faire

maîtrise

présentation	judogi ceinture salut					
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				
		TSURI KOMI GOSHI				
		SODE TSURI KOMI GOSHI				
		UCHI MATA				
		TANI OTOSHI				
			1° démonstration d'un enchaînement			
			1° démonstration d'un contre			
		arbitrage	signification + geste + valeur	hadjimé		
matté						
sorémadé						
osaekomi						
toketa						
sonomama						
yoshi						
ippon						
wazari awasate ippon						
wazari						
yuko						
décision						
	shido					

Ph.D

nombre