## ORANGE-VERTE à VERTE

Prénom: Nom:

date de naissance :

| | | | ☹ ne sait pas faire | 😐 sait faire | ☺ maîtrise |
|---|---|---|---|---|---|
| prèsentation | en général | | | | |
| ne-waza | | YOKO SHIHO GATAME | | | |
| | | TATE SHIHHO GATAME | | | |
| | | KAMI SHIHO GATAME | | | |
| | | KUZURE GESA GATAME | | | |
| | | HON GESA GATAME | | | |
| | | USHIRO GESA GATAME | | | |
| | | KATA 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 | O SOTO GARI | | | |
| | (avant, arrière, latéral,cercle) | 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 | | | |
| | | USHIRO GOSHI | | | |
| | | YOKO TOMOE NAGE | | | |
| | | TOMOE NAGE | | | |
| | | TE GURUMA | | | |
| | | 1° démonstration d'un enchainement | | | |
| | | 2° démonstration d'un enchainement | | | |
| | | 1° démonstration d'un contre | | | |
| | | 2° démonstration d'un contre | | | |
| arbitrage | signification + geste + valeur | hadjimé | | | |
| | | matté | | | |
| | | sorémadé | | | |
| | | osaekomi | | | |
| | | toketa | | | |
| | | sonomama | | | |
| | | yoshi | | | |
| | | ippon | | | |
| | | wazari awasate ippon | | | |
| | | wazari | | | |
| | | yuko | | | |
| | | décision | | | |
| | | shido | | | |
| | | nombre | | | |

Ph.D