BLEUE ou MARRON

Prénom: Nom:

date de naissance :

			☹ ne sait pas faire	😐 sait faire	☺ maîtrise
prèsentation	en général				
ne-waza		HON GEA GATAME			
		KAMI SHIHO GATAME			
		TATE SHIHO GATAME			
		YOKO SHIHO GATAME			
		HADAKA JIME			
		OKURI ERI JIME			
		KATA HA JIME			
		KATA JUJI JIME			
		NAMI JUJI JIME			
		GYAKU JUJU JIME			
		UDE GARAMI			
		JUJI GATAME			
		WAKI GATAME			
		UDE 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			
		O GOSHI			
		IPPON SEOI NAGE			
		ASHI GURUMA			
		OKURI ASHI BARAI			
		KOSHI GURUMA			
		HARAI GOSHI			
		DE ASHI BARAI			
		TSURI KOMI GOSHI			
		UCHI MATA			
		TANI OTOSHI			
		USHIRO GOSHI			
		YOKO TOMOE NAGE			
		TOMOE NAGE			
		SUMI GAESHI			
		YOKO GURUMA			
		KATA 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