

**Grade:** Validé - non Validé

## **CEINTURE 1 LISERER – JAUNE**

Date:



## CEINTURE 1 LISERER – JAUN

Date:

| Nom :                                     | Prénom :  |      | Nom :                                       | Prénom :  |  |
|---|---|------|---|---|--|
| Savoir Être :<br>Savoir :<br>Savoir Faire | Respect des lieux, des partenaires et du profes<br>Repères dans l'espace et latéralisation                              | seur | Savoir Être :<br>Savoir :<br>Savoir Faire : | Respect des lieux, des partenaires et du professeur<br>Repères dans l'espace et latéralisation                    |  |
| TACI                                      | HI WAZA   |      | TACH  | I WAZA  |  |
|   | Saluer debout<br>Roulade avant et arrière<br>Déplacement en pas chassé et bondissant<br>1 technique de judo             |      |   | Saluer debout  Roulade avant et arrière  Déplacement en pas chassé et bondissant  1 technique de judo             |  |
| NE V                                      | VAZA  |      | NE W  | AZA.  |  |
|   | Saluer au sol<br>Déplacement à 4 pattes et sur le ventre<br>1 Immobilisations avec 1 sortie<br>Maintenir uke sur le dos |      |   | Saluer au sol  Déplacement à 4 pattes et sur le ventre  1 Immobilisations avec 1 sortie  Maintenir uke sur le dos |  |
| RAN                                       | DORI  |      | RAND  | OCK   |  |
| Ju  | do au sol   |      |   | Judo au sol   |  |

Grade: Validé - non Validé

AJJ E