



CEINTURE 1 LISERER – JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur

Savoir : Repères dans l'espace et latéralisation

Savoir Faire :

TACHI WAZA

- Saluer debout
- Roulade avant et arrière
- Déplacement en pas chassé et bondissant
- 1 technique de judo

NE WAZA

- Saluer au sol
- Déplacement à 4 pattes et sur le ventre
- 1 Immobilisations avec 1 sortie
- Maintenir uke sur le dos

RANDORI

- Judo au sol

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE 1 LISERER – JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur

Savoir : Repères dans l'espace et latéralisation

Savoir Faire :

TACHI WAZA

- Saluer debout
- Roulade avant et arrière
- Déplacement en pas chassé et bondissant
- 1 technique de judo

NE WAZA

- Saluer au sol
- Déplacement à 4 pattes et sur le ventre
- 1 Immobilisations avec 1 sortie
- Maintenir uke sur le dos

RANDORI

- Judo au sol

Grade : Validé - non Validé

Date :

