



## CEINTURE 2 LISERER – JAUNE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

Savoir : Connaissance du vocabulaire japonais de base

Savoir Faire :

### TACHI WAZA

- Saluer debout
- Roulade avant et arrière + chut arrière
- Différents déplacement sur 2 pieds et 1 pied
- 1 technique de judo

### NE WAZA

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

### RAN DORI

- Judo au sol

Grade : Validé - non Validé

Date :



## CEINTURE 2 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 + chut arrière
- Différents déplacement sur 2 pieds et 1 pied
- 1 technique de judo

### NE WAZA

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

### RAN DORI

- Judo au sol

Grade : Validé - non Validé

Date :

