



## CEINTURE BLANCHE – JAUNE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur  
Savoir : Connaissance du vocabulaire et nom des techniques  
Savoir Faire :

### TACHI WAZA

Salut debout et attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi (chute) avant ou arrière	<input type="checkbox"/>
Déplacement en saisie avec un partenaire	<input type="checkbox"/>
2 Projections de judo + noms	/4

### NE WAZA

Salut au sol et attitude martial	<input type="checkbox"/>
Déplacement en « langouste »	<input type="checkbox"/>
2 Immobilisations avec sorties + les noms	/5
1 retournement avec contrôle	/2
Maintenir uke dans la garde ou en immobilisation	<input type="checkbox"/>

### RAN DORI

Judo au sol

Minimum 12/20 **NOTE : /20**

Grade : Validé - non Validé Date :



## CEINTURE BLANCHE – JAUNE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur  
Savoir : Connaissance du vocabulaire et nom des techniques  
Savoir Faire :

### TACHI WAZA

Salut debout et attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi (chute) avant ou arrière	<input type="checkbox"/>
Déplacement en saisie avec un partenaire	<input type="checkbox"/>
2 Projections de judo + noms	/3

### NE WAZA

Salut au sol et attitude martial	<input type="checkbox"/>
Déplacement en « langouste »	<input type="checkbox"/>
2 Immobilisations avec sorties + les noms	/4
1 retournement avec contrôle	/2
Maintenir uke dans la garde ou en immobilisation	<input type="checkbox"/>

### RAN DORI

Judo au sol

Minimum 12/20 **NOTE : /20**

Grade : Validé - non Validé Date :

