



CEINTURE JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Rituel du salut et nœud de ceinture

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA /15

Attitude martiale	■
Ukemi (chutes) avant et arrière	/2
Atemis : 2 des membres supérieurs + les noms	/3
2 des membres inférieurs + les noms	/2
3 Projections de judo + les noms	/5
1 Enchaînement Technique	/2

NE WAZA /15

Déplacement en « langouste »	■
3 Immobilisations avec sorties + les noms	/8
2 Retournements avec contrôles	/4
Maintenir uke dans la garde et sur le dos	■

RANDORI + Arbitrage : /5

Comment gagner un combat ?	/2
Judo debout - sol	/3

Minimum 20/35

NOTE : / 35

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Rituel du salut et nœud de ceinture

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA /15

Attitude martiale	■
Ukemi (chutes) avant et arrière	/2
Atemis : 2 des membres supérieurs + les noms	/3
2 des membres inférieurs + les noms	/2
3 Projections de judo + les noms	/5
1 Enchaînement Technique	/2

NE WAZA /15

Déplacement en « langouste »	■
3 Immobilisations avec sorties + les noms	/8
2 Retournements avec contrôles	/4
Maintenir uke dans la garde et sur le dos	■

RANDORI + Arbitrage : /5

Comment gagner un combat ?	/2
Judo debout - sol	/3

Minimum 20/35

NOTE : /35

Grade : Validé - non Validé

Date :

