



## CEINTURE JAUNE – ORANGE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

### TACHI WAZA

/20

Attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi avant et arrière	<input type="checkbox"/>
Atemis : 3 des membres supérieurs + les noms	/3
3 des membres inférieurs + les noms	/3
4 Projections de judo sur uke actif + les noms	/6
1 Enchaînement Technique et 1 contre	/4

### NE WAZA

/15

Mobilités en « langouste » et en pontage	<input type="checkbox"/>
3 immobilisations avec sorties + les noms	/8
2 retournements et 2 renversements, avec contrôles	/6
Maintenir uke dans la garde et sur le dos	<input type="checkbox"/>

### RANDORI

/5

Judo debout - sol /5

Minimum 20/35

**NOTE : / 35**

**Grade :** Validé - non Validé

**Date :**



## CEINTURE JAUNE - ORANGE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

### TACHI WAZA

/20

Attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi avant et arrière	<input type="checkbox"/>
Atemis : 3 des membres supérieurs + les noms	/3
3 des membres inférieurs + les noms	/3
4 Projections de judo sur uke actif + les noms	/6
1 Enchaînement Technique et 1 contre	/4

### NE WAZA

/15

Mobilités en « langouste » et en pontage	<input type="checkbox"/>
3 immobilisations avec sorties + les noms	/8
2 retournements et 2 renversements, avec contrôles	/6
Maintenir uke dans la garde et sur le dos	<input type="checkbox"/>

### RANDORI

/5

Judo debout - sol /5

Minimum 20/35

**NOTE : / 35**

**Grade :** Validé - non Validé

**Date :**

