



CEINTURE ORANGE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA /30

Attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi avant, arrière et latérale	<input type="checkbox"/>
Esquives latérales et circulaires avec blocages	/4
Atemis : 4 des membres supérieurs + les noms	/6
4 des membres inférieurs + les noms	/6
5 projections de judo sur uke actif + les noms	/8
2 enchaînements Techniques et 1 contre	/4

NE WAZA /20

Mobilités en « langouste », pontage et l'orange	<input type="checkbox"/>
4 immobilisations avec sortie + les noms	/8
3 Retournements et 3 renversements, avec contrôles	/8
2 passages de garde avec contrôles	/4

RANDORI + Arbitrage : /10

Quels sont les valeurs principales ?	/4
Judo debout - sol ou Jujitsu Combat	/3
Ne Waza	/3

Minimum 40/60

NOTE : / 60

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE ORANGE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA / 30

Attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi avant, arrière et latérale	<input type="checkbox"/>
Esquives latérales et circulaires avec blocages	/4
Atemis : 4 des membres supérieurs + les noms	/6
4 des membres inférieurs + les noms	/6
5 projections de judo sur uke actif + les noms	/8
2 enchaînements Techniques et 1 contre	/4

NE WAZA /20

Mobilités en « langouste », pontage et l'orange	<input type="checkbox"/>
4 immobilisations avec sortie + les noms	/8
3 Retournements et 3 renversements, avec contrôles	/8
2 passages de garde avec contrôles	/4

RANDORI + Arbitrage : /10

Quels sont les valeurs principales ?	/4
Judo debout – sol ou Jujitsu Combat	/3
Ne Waza	/3

Minimum 40/60

NOTE : / 60

Grade : Validé - non Validé

Date :

