

Grade: Validé - non Validé

CEINTURE ORANGE - VERTE

Date:

Nom :	Prénom :			Nom: Prénom:			
Savoir Être: Apprentissage du code moral Savoir: Connaissance du vocabulaire et noms des techniques Savoir Faire:				Savoir Être: Apprentissage du code moral Savoir: Connaissance du vocabulaire et noms des techniques Savoir Faire:			
TACHI WA	AZA /35			TACHI WAZA	/3	35	
Différentes esquives avec les blocages Atemis: 6 des membres supérieurs + les noms 6 des membres inférieurs + les noms 6 Projections de judo sur uke actif + les noms 2 Enchaînements Techniques et 2 contre		/4 /8 /8 /10 /5	Atemis : 6 do 6 do 6 Projections	Différentes esquive avec blocages Atemis: 6 des membres supérieurs + les noms 6 des membres inférieurs +les noms 6 Projections de judo sur uke actif + les noms 2 Enchaînements Techniques et 2 contre			
NE WAZA	/35			NE WAZA	/3	35	
Mobilités en langouste, pontage et l'orange				Mobilités en langouste, pontage et l'orange			
Démontrer 6 Immobilisations sur uke actif + les noms			/10	Démontrer 6 Immobilisations sur uke actif + les noms			
3 Retournements avec finalisation + les noms			/8	3 Retournements avec finalisation + les noms			
3 renversements avec finalisation + les noms			/8	3 renversements avec finalisation + les noms			
3 passages de garde avec contrôles			/8	3 passages de garde avec contrôles			
RANDORI	/10			RANDORI	/:	10	
Judo debout - sol ou jujitsu combat Ne Waza			/5 /5	Judo debout - sol ou jujitsu combat Ne Waza			
Minimum	60/80 NOTE :	/ 80		Minimum 60/80	NOTE :	/ 80	

Grade: Validé - non Validé



/4

/8 /10 /5

/10 /8 /8

/5

CEINTURE ORANGE - VERTE

Date: