



CEINTURE ORANGE - VERTE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA /35

Différentes esquives avec les blocages	/4
Atemis : 6 des membres supérieurs + les noms	/8
6 des membres inférieurs + les noms	/8
6 Projections de judo sur uke actif + les noms	/10
2 Enchaînements Techniques et 2 contre	/5

NE WAZA /35

Mobilités en langouste, pontage et l'orange	■
Démontrer 6 Immobilisations sur uke actif + les noms	/10
3 Retournements avec finalisation + les noms	/8
3 renversements avec finalisation + les noms	/8
3 passages de garde avec contrôles	/8

RANDORI /10

Judo debout - sol ou jujitsu combat	/5
Ne Waza	/5

Minimum 60/80

NOTE : / 80

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE ORANGE - VERTE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA /35

Différentes esquive avec blocages	/4
Atemis : 6 des membres supérieurs + les noms	/8
6 des membres inférieurs + les noms	/8
6 Projections de judo sur uke actif + les noms	/10
2 Enchaînements Techniques et 2 contre	/5

NE WAZA /35

Mobilités en langouste, pontage et l'orange	■
Démontrer 6 Immobilisations sur uke actif + les noms	/10
3 Retournements avec finalisation + les noms	/8
3 renversements avec finalisation + les noms	/8
3 passages de garde avec contrôles	/8

RANDORI /10

Judo debout - sol ou jujitsu combat	/5
Ne Waza	/5

Minimum 60/80

NOTE : / 80

Grade : Validé - non Validé

Date :

