



CEINTURE VERTE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Application du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

Tous les ukemi de judo et jujitsu

8 Projections de judo en déplacement + les noms

4 Enchaînements Techniques et 2 contres

Défense libre sur 3 attaques tirées au sort

KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

1^{er} série du Nage No Kata

ou

6 premières techniques du Goshin-jitsu

NE WAZA

Défense en situation :

- Uke dans la garde de Tori (x3)

- Tori dans la garde de Uke (x3)

- Uke à 4 pattes et Tori debout (x3)

Contrôle de Uke 1' en osaeikomi en changeant de technique

RANDORI + Arbitrage :

Énumérer les différentes fautes et leur valeur majeurs ?

Judo debout - sol

Ne Waza

Jujitsu Combat

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE VERTE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Application du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

Tous les ukemi de judo et jujitsu

8 Projections de judo en déplacement + les noms

4 Enchaînements Techniques et 2 contres

Défense libre sur 3 attaques tirées au sort

KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

1^{er} série du Nage No Kata

ou

6 premières techniques du Goshin-jitsu

NE WAZA

Défense en situation :

- Uke dans la garde de Tori (x3)

- Tori dans la garde de Uke (x3)

- Uke à 4 pattes et Tori debout (x3)

Contrôle de Uke 1' en osaeikomi en changeant de technique

RANDORI + Arbitrage :

Énumérer les différentes fautes et leur valeur ?

Judo debout - sol

Ne Waza

Jujitsu Combat

Grade : Validé - non Validé

Date :

