



CEINTURE VERTE - BLEUE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

10 Projections de judo en déplacement (nage komi)

Développement d'une technique :

(2 Enchaînements, 2 combinaisons et 2 contres)

Défense sur 4 attaques tirées au sort



KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

1^{er} série du Nage No Kata

ou

6 premières techniques du Goshin-jitsu



NE WAZA

Yaku-soku-geiko d'immobilisation et sortie

2'

Défense en situation :

- Uke dans la garde (x3)

- Tori dans la garde (x3)

- Uke à 4 pattes et Tori debout (x3)

(Présenter à chaque fois, un étranglement et une clé minimum)



RANDORI

Judo debout - sol

Ne Waza

Jujitsu Combat



Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE VERTE - BLEUE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

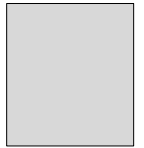
TACHI WAZA

10 Projections de judo en déplacement (nage komi)

Développement d'une technique :

(2 Enchaînements, 2 combinaisons et 2 contres)

Défense sur 4 attaques tirées au sort



KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

1^{er} série du Nage No Kata

ou

6 premières techniques du Goshin-jitsu



NE WAZA

Yaku-soku-geiko d'immobilisation et sortie

2'

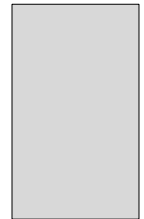
Défense en situation :

- Uke dans la garde (x3)

- Tori dans la garde (x3)

- Uke à 4 pattes et Tori debout (x3)

(Présenter à chaque fois, un étranglement et une clé minimum)



RANDORI

Judo debout - sol

Ne Waza

Jujitsu Combat



Grade : Validé - non Validé

Date :

