

## **CEINTURE VERTE - BLEUE**

Nom :	Prénom :		
Savoir Être : Savoir : Savoir Faire	Apprentissage du code moral Connaissance du vocabulaire et noms des tec :	chnic	ques
TACHI V	VAZA		
Dével (2 Enc	ojections de judo en déplacement (nage komi) oppement d'une technique : haînements, 2 combinaisons et 2 contres) nse sur 4 attaques tirées au sort		
KATA ET	APPLICATION TECHNIQUE		
ou	rie du Nage No Kata mières techniques du Goshin-jitsu		
NE WAZ	ZA .	l	
Défer - - -	soku-geiko d'immobilisation et sortie 2 nse en situation : Uke dans la garde (x3) Tori dans la garde (x3) Uke à 4 pattes et Tori debout (x3) enter à chaque fois, un étranglement et une clé minimu		
RANDO	RI	ſ	
Ne \	o debout - sol Waza Isu Combat		
			311DO

Date:

**Grade:** Validé - non Validé



## **CEINTURE VERTE - BLEUE**

Nom :	Prénom :	
Savoir Être : Savoir : Savoir Faire :	Apprentissage du code moral Connaissance du vocabulaire et noms des techniqu	es
TACHI		
Dév (2 Ei Déf	Projections de judo en déplacement (nage komi) veloppement d'une technique : nchaînements, 2 combinaisons et 2 contres) vense sur 4 attaques tirées au sort TAPPLICATION TECHNIQUE	
ou	érie du Nage No Kata remières techniques du Goshin-jitsu	
NE WA	ZA	
Défe	u-soku-geiko d'immobilisation et sortie 2' ense en situation : - Uke dans la garde (x3) - Tori dans la garde (x3) - Uke à 4 pattes et Tori debout (x3) senter à chaque fois, un étranglement et une clé minimum)	
RANDO	ORI	
Judo deb Ne Waza		

**Grade:** Validé - non Validé **Date:** 

Jujitsu Combat

