



CEINTURE BLEUE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Etre : Implication dans la vie du club

Savoir : L'histoire du judo

Savoir Faire :

TACHI WAZA

4 Projections en sutemi waza			
Yaku-soku-geiko	d'atemi	2'	
	de projection	3'	
Enchaînement libre de jujitsu		2'	

KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

2 premières séries du Nage No Kata	
Ou	
9 premières techniques du Goshin-jitsu	

NE WAZA

Présentation de 4 clés et 4 étranglements	
Démonstration technique libre	
(Retournements/Renversements/Immobilisations et soumissions)	

RANDORI + Arbitrage :

Faire C.S. sur la compétition du club	
Participation à une compétitions Judo - Jujitsu	

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE BLEUE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Etre : Implication dans la vie du club

Savoir : L'histoire du judo

Savoir Faire :

TACHI WAZA

4 Projections en sutemi waza			
Yaku-soku-geiko	d'atemi	2'	
	de projection	3'	
Enchaînement libre de jujitsu		2'	

KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

2 premières séries du Nage No Kata	
Ou	
9 premières techniques du Goshin-jitsu	

NE WAZA

Présentation de 4 clés et 4 étranglements	
Démonstration technique libre	
(Retournements/Renversements/Immobilisations et soumissions)	

RANDORI + Arbitrage :

Faire C.S. sur une compétition régional	
Participation à une compétitions Judo - Jujitsu	

Grade : Validé - non Validé

Date :

