



## CEINTURE MARRON

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Savoir Etre : implication dans la vie du club  
Savoir : L'histoire du judo et du jujitsu  
Savoir Faire :

### TACHI WAZA

Présentation d'une fiche technique tirée au sort  
Développement complet d'une technique de projection 3'  
Liaisons debout / sol 2'

### KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

3 premières séries du Nage No Kata  
Ou  
12 premières techniques du Goshin-jitsu  
Enchaînement libre de jujitsu 2'

### NE WAZA

Présentation d'une fiche technique tirée au sort  
Développement complet d'une technique au sol 3'  
Présentation technique à partir d'une situation tirée au sort 2'

### RANDORI ET ARBITRAGE

Arbitrer une compétition Régionale  
Participation aux compétitions judo - jujitsu  
Présenter une technique lors d'un entraînement

Grade : Validé - non Validé      Date :



## CEINTURE MARRON

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Savoir Etre : implication dans la vie du club  
Savoir : L'histoire du judo et du jujitsu  
Savoir Faire :

### TACHI WAZA

Présentation d'une fiche technique tirée au sort  
Développement complet d'une technique de projection 3'  
Liaisons debout / sol 2'

### KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

3 premières séries du Nage No Kata  
Ou  
12 premières techniques du Goshin-jitsu  
Enchaînement libre de jujitsu 2'

### NE WAZA

Présentation d'une fiche technique tirée au sort  
Développement complet d'une technique au sol 3'  
Présentation technique à partir d'une situation tirée au sort 2'

### RANDORI ET ARBITRAGE

Arbitrer une compétition Régionale  
Participation aux compétitions judo - jujitsu  
Présenter une technique lors d'un entraînement

Grade : Validé - non Validé      Date :

