

CEINTURE BLANCHE-JAUNE :

Age minimum 7 ans

Debout	Note/2	Sol	Note/2
Je salue debout et à genoux		Je sais retourner uke qui défend à 4 pattes, pour :	X
<u>Chutes</u> : arrière, avant droite et avant gauche		Tate shiho gatame	
<u>Techniques</u> : uke se déplace et j'attaque en :	X	Yoko shiho gatame	
		Kami shiho gatame	
○ Goshi		Je suis pris en immobilisation, je sais me mettre sur le ventre	
Tai otoshi /Morote avec barrage		En dessous, Je reprends l'initiative	
○ soto gari		Comportement au club	/4
		<u>vocabulaire</u>	X
○ ou ko Uchi Gari		Tori/uke	
Je sais esquiver les attaques de uke		Hajime/mate	
Je sais redoubler mes attaques quand uke esquive x2	/4	Dojo/tatami	
Total debout	/20	Total au sol	/20
Total de l'expression technique		/20	
<small>(Note inférieure à 15 = ajournement)</small>			
J'ai au moins 7 ans et je suis ceinture blanche depuis + de 3 mois. j'ai réussi le passage de la ceinture blanche/jaune, le			

