

CEINTURE BLEUE :

Age minimum 13 ans

Debout	Note	Sol	Note
Je connais 2 série du Nage no kata	/6	Je démontre la forme fondamentale, une mise en situation et les défences pour :	x
Hane goshi		Hadaka jime	/1 /1 /1
Yoko guruma		Kata, Gyaku et Nami Juji jime	/1 /1 /1
Sumi gaeshi		Okuri eri jime	/1 /1 /1
Kata guruma		Kata ha jime	/1 /1 /1
Soto maki komi		Sankaku jime	/1 /1 /1
Je connais le programme et je fais 1'30 de nage komi sur	x	Juji gatame	/1 /1 /1
Te waza		Ude garami	/1 /1 /1
Koshi waza		<u>Vocabulaire</u>	
Ashi waza		Takui waza/yaku soko geiko	
Sutemi		Atemi	
Après avoir choisi une technique, je sais la faire Sur toutes les opportunités, enchaînement (esq/blo), contre (esq/blo), liaison debout/sol	/10	Juji/ude/waki	

Points inscrits en compétition			
lieux	date	cate	Nbrs de points
Total expression technique			/20
Total shiai			/100
J'ai au moins 13 ans et j'ai réussi le passage de la ceinture bleue le :			

Signature :

