

PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE

Age minimum 8 ans.

Debout	Note/2	sol	Note/2
Je préfère tenir à droite ⁽¹⁾		<u>A partir de la position uke à 4 pattes</u>	<u>X</u>
Je préfère tenir à gauche ⁽¹⁾		<u>Je suis de face/de côté/a cheval</u>	<u>x</u>
Ukemi/salut		Kuzure yoko shiho gatame	
seoi nage		Kami shiho gatame	
Uki goshi		Tate shiho gatame	
Ko soto gari		Kuzure ou Hon gesa gatame	
		Je sais me défendre en reprenant uke entre les jambes	
Je sais esquiver les attaques de Uke x2		Je sais sortir des immobilisations en renversant uke	
Je sais redoubler mes attaques quand uke esquive x2		Je sais contrôler uke immédiatement après sa chute	
<u>vocabulaire</u>		Comportement au club	/3
Ko/o		J'ai participé à <input type="checkbox"/> inter-clubs	/3
Soto/uchi			
Hiza/gatame			
Total debout /20 (Une note inférieur à 15 = ajournement)		Total au sol /20 (Une note inférieur à 15 = ajournement)	
J'ai au moins 8 ans et je suis ceinture blanche/jaune depuis +6 mois, j'ai réussi le test le :			

(1) Fait une croix si tu préfère mettre la main droite ou gauche sur le revers de Uke